VOLKSHOCHSCHULE TÜBINGEN

HERBST/ WINTER 2011/12

www.vhs-tuebingen.de

Fachbereich / Thema	ab Seite
Vorwort, Information und Anmeldung	4
Grundbildung	6
Politik, Gesellschaft und Umwelt	8
junge vhs	20
studis@vhs	23
Kultur - Kreativität	28
Gesundheit	45
Deutsch - und Integrationskurse	64
Sprachen	69
EDV und Berufliche Bildung	84
Stadtteile	104
Außenstellen	106
Allgemeine Geschäftsbedingungen	127
Stichwortverzeichnis / Anmeldekarte	129
Veranstaltungsorte	130

Neu - ab jetzt können Sie jeden Fachbereich schnell und einfach mit ihrem internetfähigen Mobiltelefon erreichen - einfach QR -Strichcodes abfotografieren und schon landen Sie auf unserer Homepage - die QR-Codes finden Sie auf den einzelnen Fachbereichsseiten!

Vorwort

Liebe Tübingerinnen und Tübinger, liebe Freundinnen und Freunde der vhs,

schön, dass Sie sich Zeit nehmen, das Weiterbildungsangebot unserer Volkshochschule zu lesen. Unser neues Herbst/Winter-Programm bietet viele Chancen, Wissen zu mehren, den Horizont zu erweitern, neue Erfahrungen zu machen und interessante Kontakte zu knüpfen. Erleben Sie die Freude am Lernen, in kleinen Gruppen und in entspannter Lernatmosphäre!

Im vorliegenden Heft präsentieren wir uns so abwechslungsreich, wie Sie es von uns gewohnt sind. Zuvor haben Sie aber die Qual der Wahl: Wollen Sie sich beruflich weiterbilden, Fremdsprachen oder Deutsch als Fremdsprache lernen oder andere Seminare zu Politik, Gesellschaft oder Gesundheit belegen? Wenn Sie beruflich weiterkommen möchten, können Sie bei uns anerkannte Abschlüsse und Zertifikate erwerben. Fragen Sie gezielt nach Zertifikaten im Bereich Berufliche Bildung und Sprachen. Die Volkshochschulen sind autorisiert, die Europäischen Sprachenzertifikate (telc) in neun Sprachen und die Englisch Zertifikate der Universität Cambridge abzunehmen. Aktuell bieten wir über 30 Fremdsprachen an.

Eine wichtige Voraussetzung für die Teilhabe jedes Einzelnen an den Veränderungsprozessen in Gesellschaft und Politik ist die Beherrschung von Schreib- und Lesefertigkeiten in der Muttersprache. Für die meisten von uns eine Selbstverständlichkeit. Aber eben leider nicht für alle Mitbürger/innen. Allein in Tübingen gibt es statistisch gesehen ca. 4000 Menschen, die in ihrer Muttersprache nicht ausreichend lesen und schreiben können. Auch ihnen wollen wir helfen. An unserer vhs finden Betroffene Information, Beratung und Unterstützung für den Erwerb muttersprachlicher Lese- und Schreibkenntnisse. Qualifizierte Kursleiter/innen begleiten unsere Alphabetisierungs-Angebote für Erwachsene.

Eines der wichtigsten Ziele der vhs Tübingen ist es, Bildung in die Mitte unserer Gesellschaft zu holen – also für jeden zugänglich und bezahlbar zu gestalten.

Ein vhs-Kurs verbessert nicht nur die (beruflichen) Chancen, er steigert auch die eigene Lebensqualität. Um es mit den Worten von Bundespräsident Christian Wulff beim XIII. Deutschen Volkshochschultag im Mai diesen Jahres in Berlin zu sagen: „Volkshochschulen sind Schulen für das ganze Leben. Hier werden alle menschlichen Fähigkeiten gefördert und hier ist niemand zu alt.“

Und nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Studium dieses Programmheftes und eine erfolgreiche, vergnügliche Weiterbildung!

Ihr
Prof. Dieter Barth
(vhs-Vorsitzender)

Ihre
Susanne Walser
(vhs-Leiterin)

Information und Anmeldung

persönlich/schriftlich: vhs-Sekretariat,
Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen
Mo - Fr: 08:30 bis 12:30 Uhr
Mo - Mi: 14:00 bis 18:00 Uhr
Do: 14:00 bis 20:00 Uhr

telefonisch: 07071 5603-29
per Fax: 07071 5603-28
online: www.vhs-tuebingen.de

Ermäßigungen: gegen Nachweis 10 %
(Ermäßigungen siehe AGB's)

Die Kurse der vhs sind offen für Kinder und Erwachsene mit geistigen und körperlichen Behinderungen. Die Lebenshilfe bietet bei Bedarf Begleitung in den Kursen. Bitte vor der Anmeldung Kontakt mit der Lebenshilfe aufnehmen: Tel. 07071 94403.

Ihr vhs-Team

Vorstand:
Vorsitzender: Prof. Dieter Barth
Stellv. Vors.: Ingrid Schneider-Hofmann
Daniela Rathe, Reiner Thede

Beirat:
Heribert Bauer, Evelyn Ellwart-Mitsanas, Jürgen Ferber, Gottfried Gehr, Gerhard Kehrer, Dr. Albrecht Kühn, Andrea Le Lan, Dr. Uwe Liebe-Harkort, Gotthilf Lorch, Andrea Baur, Prof. Dr. Josef Schrader, Dr. Kurt Sütterlin, Ingrid Vogler

Leitung:
Susanne Walser
leitung@vhs-tuebingen.de

Sekretariat von Vorstand, Beirat und Leitung:
Elke Schmid, Tel. 5603-21
info@vhs-tuebingen.de

Öffentlichkeitsarbeit:
Nina Schmulius Tel. 5603-35
presse@vhs-tuebingen.de

Fachbereichsleitungen:

Nicole Bernards, Tel. 5603-26
sprachen@vhs-tuebingen.de

Wolfgang Braun, Tel. 5603-38
gesundheit@vhs-tuebingen.de

Axel Burkhardt, Tel. 5603-37
edv@vhs-tuebingen.de

Susanne Christel, Tel. 5603-39
beruf@vhs-tuebingen.de

Daniela Michl, Tel. 5603-31
qm@vhs-tuebingen.de

Gerlinde Schroth, Tel. 5603-25
integration@vhs-tuebingen.de

Carmen Zeile, Tel. 5603-34
kreativ@vhs-tuebingen.de

Projektmitarbeiterin:
Inken Bachmann, Tel. 5603-11
proarbeit@vhs-tuebingen.de

Verwaltung und Organisation:

Verwaltungsleitung:
Jürgen Zeiselmeier, Tel. 5603-23
verwaltung@vhs-tuebingen.de

Buchhaltung:
Monika Hartmann-Reiner, Tel. 5603-24
buchhaltung@vhs-tuebingen.de

Sekretariat, Anmeldung: Tel. 5603-29
Viola Elster, Rose Geßler,
Myriam Stauss, Patricia Ulmer-Tempel
anmeldung@vhs-tuebingen.de

Hausmeister:
Michael Schmid, Andreas Keyser,
Wilhelm Laffleur
Hausdienst, Tel. 5603-42

Auszubildende:
Sara Leszczyszyn, Tel. 5603-33
azubi@vhs-tuebingen.de

WLAN Hotspot in der Cafeteria der vhs
Surfen vor und nach dem Kurs.

powered by nepustil.net

Semesterplan

Herbst-/Wintersemester 2011/2012

Semesterbeginn: **Mo, 26. September 2011**
Semesterende: **So, 26. Februar 2012**

	Sep	Oktober					November					Dezember				Januar					Februar		
MO	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20
DI	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21
MI	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22
DO	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23
FR	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24
SA	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25
SO	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26

Die schattierten Felder sind unterrichtsfreie Tage

Grundbildung

Ihre Ansprechpartnerin
Nicole Bernards, Tel. 5603-26
sprachen@vhs-tuebingen.de

Alphabetisierung
Englisch
Rechnen

Ihre Ansprechpartnerin
Susanne Christel, Tel. 5603-39
beruf@vhs-tuebingen.de

Abendhauptschule

Die wichtigsten Bestandteile des Fachbereichs Grundbildung sind die Alphabetisierungskurse und die Abendhauptschule. Unsere Alphabetisierungskurse sind in den achtziger Jahren ursprünglich als Kurse für deutsche Muttersprachler/innen entstanden und haben sich dann im Laufe der Jahre aufgrund der Nachfrage zu „offenen“ Angeboten für Menschen unterschiedlichster Herkunft entwickelt. Mit der Abendhauptschule führen wir seit vielen Jahren junge Menschen, die die Schule ohne Abschluss verlassen haben, einmal jährlich zum Hauptschulabschluss. Schließlich gibt es einen Kurs für das Alltagsrechnen sowie einen Kurs für Menschen mit Lernschwierigkeiten, in dem auf einfache Weise Englisch gelernt werden kann.

ALPHABETISIERUNG

60700
Lesen und Schreiben
Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die noch keine Buchstaben lesen und schreiben können.
dienstags 15:00-16:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 30,00 EUR, vhs, Raum 218
Keine Ermäßigung möglich!

60703
Lesen und Schreiben
Anne Engel
In diesem Kurs werden einfache Texte gelesen und ganze Sätze geschrieben. Der Kurs ist auch für Menschen gedacht, die Unsicherheiten bei der Wortbildung haben.
montags 16:45-18:15 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 30,00 EUR, vhs, Raum 217
Keine Ermäßigung möglich!

60704
Lesen und Schreiben
In diesem Kurs werden kurze und einfache Texte gelesen und erste Rechtschreibregeln gelernt.
dienstags 16:45-18:15 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 30,00 EUR, vhs, Raum 218
Keine Ermäßigung möglich!

60705
Lesen und Schreiben
Christina Sy
Die Teilnehmer/innen in diesem Kurs lesen einfache Zeitungstexte und schreiben einfache Sachtexte. Es werden erste Rechtschreibregeln angewandt.
montags 10:15-11:45 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 30,00 EUR, vhs, Raum 219
Keine Ermäßigung möglich!

60706
Lesen und Schreiben
Christina Sy
Die Teilnehmer/innen dieses Kurses lesen bereits einfache Zeitungstexte, verbessern ihre Rechtschreibung und lernen Rechtschreiberegeln.
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 27.9.11
12 Termine, 24,00 EUR
Assistenzzentrum Freundeskreis
Keine Ermäßigung möglich!

Einführung ins Lesen und Schreiben
Vertrauliche und persönliche Beratung:
Nicole Bernards,
Raum 228, Tel.: 5603-26

ENGLISCH

60720
Einfach Englisch - Englisch einfach
Sieglinde Gangl
Dieser Kurs ist fuer Menschen gedacht, die schon ein bisschen Englisch gelernt haben. Wir lernen mit viel Spass, machen englische Spiele und singen englische Lieder.
In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Tuebingen.
mittwochs 15:00-16:30 Uhr, ab Mi, 12.10.
10 Termine, 20,00 EUR, vhs, Raum 015
Keine Ermäßigung möglich!

HAUPTSCHULABSCHLUSS

Der Vorbereitungslehrgang auf die Schulfremdenprüfung zum nachträglichen Erwerb des Abschlusszeugnisses der Hauptschule ist wichtig für alle, die eine Schule vorzeitig oder nur mit einem Abgangszeugnis verlassen haben.
Ein neuer Kurs zur Prüfung im Mai/Juni 2012 beginnt im Oktober 2011. Unterrichtet werden die Fächer Mathematik, Deutsch, politische und wirtschaftliche Bildung, Präsentation und optional Englisch. Der Unterricht findet montags bis donnerstags von 18:00 bis 21:00 Uhr statt. Weitere Informationen in der vhs bei Susanne Christel, Tel.: 07071 5603-39. Persönliche Anmeldung erforderlich!

RECHNEN

60800
Rechnen für den Alltag
Christina Sy
Haben Sie Unsicherheiten im alltäglichen Rechnen? Zählen, Zusammenzählen und Abziehen, Überprüfen des Rückgeldes in der Bäckerei, Überblicken der Wochenausgaben, kleine Preisvergleiche - all das bereitet Ihnen Schwierigkeiten? Dann sind Sie hier genau richtig! Der Kurs ist besonders geeignet für Menschen, die gerade erst Lesen und Schreiben gelernt haben oder Lernschwierigkeiten haben. Teilnehmerwünsche werden so weit als möglich berücksichtigt.
montags 11:45-12:30 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 15,00 EUR, vhs, Raum 219
Keine Ermäßigung möglich!

TüBi

Tübinger Bildungsanbieter

FBS Familien Bildungsstätte Tübingen

d.a.i. Deutsch-Amerikanisches Institut

institut culturel franco-allemand

Tübinger Musikschule e.V.

volkshochschule tübingen

vhs Tübingen

www.tuebingen-macht-schlau.de

Gesellschaft und Umwelt

Ihre Ansprechpartnerin
Susanne Walser, Tel. 5603-30
gesellschaft@vhs-tuebingen.de

Politik, Pädagogik
Philosophie
Religion
Recht, Wirtschaft
Länderkunde
Natur und Umwelt
Garten, Haus und Wohnen

Ihre Ansprechpartnerin
Susanne Christel, Tel. 5603-39
beruf@vhs-tuebingen.de

Psychologie

Unser Gehirn ist ein Weltmeister: ein Weltmeister im Lernen. Genau dafür ist es konzipiert, und es ist im Grunde immer mit dem Lernen beschäftigt. Von der Geburt bis ins hohe Alter kommt da so einiges zusammen. Natürlich vergessen wir auch Dinge, aber vieles bleibt ein Leben lang gespeichert. Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass auch bei Älteren das Gehirn tatsächlich noch wächst! Geben Sie Ihrem Gehirn deshalb etwas zu tun, egal, wie alt oder jung Sie sind. Wir helfen Ihnen dabei. Im Fachbereich Gesellschaft finden Sie dazu viele Anregungen. Und damit Sie gleich richtig gefordert sind, haben wir diesen Bereich in diesem Programm komplett umgestellt. Lassen Sie sich überraschen!

VORTRAGSREIHE ÖKOLOGISCH LEBEN

11201
Klimaschutz mit Messer und Gabel

Dr. Celia König
Der Einfluss, den eine Mahlzeit auf das Klima hat, ist so vielschichtig wie eine Zwiebel. Die Dicke der “Klimazwiebel” resultiert aus den Treibhausgasen der einzelnen Zutaten, der sich als ökologischer Fußabdruck widerspiegelt. Er setzt sich aus Transport, Lagerung, Verarbeitung, pflanzliche oder tierische Erzeugnisse, Anbauform und nicht zuletzt aus dem Herd zusammen. Auch wenn augenscheinlich heimische Produkte wegen geringem Transportaufwand klimagünstiger erscheinen, so schlägt die lange Lagerhaltung in Kühlhäusern mit hohen CO2-Emissionen zu buche.
Enthüllen Sie mit Frau Dr. rer. agr. Celia König den CO2 Verbrauch auf unserem Teller, damit wir morgen noch genussvoll klimafreundlich schlemmen können. Die Veranstaltung wird gefördert durch die Universitätsstadt Tübingen.
Do, 20.10., 19:30-21:30 Uhr
Eintritt frei
Stadtteiltreff Waldhäuser-Ost

11202
Genfood - eine sichere Sache?

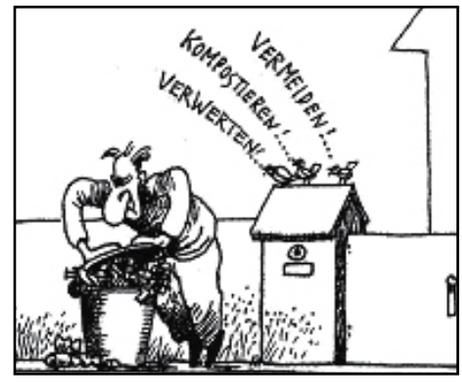
Dr. Celia König
Auch wenn die Mehrheit der Bevölkerung gentechnisch veränderte Lebensmittel ablehnt, darf dennoch modifiziertes Soja eingeführt und an Tiere verfüttert werden. Kennzeichnungspflichtig ist das nicht. Somit gelangen GVO-Produkte schleichend in die Supermarktregale und auf unsere Teller. Ohne Rücksicht auf Bienenflug, Naturschutzgebiete oder Felder mit biologischem Anbau wird weiterhin auf landwirtschaftlichen Versuchsflächen mit manipuliertem Saatgut experimentiert. Doch was genau steckt hinter den riesigen Investitionen in der Gentechnik-Forschung - welche Konsequenzen erwarten uns? Diskutieren Sie mit Frau Dr. Celia König über dieses brisante Thema und erörtern die Problematik der Gentechnik. Die Veranstaltung wird gefördert durch die Universitätsstadt Tübingen.
Do, 17.11., 19:30-21:30 Uhr
Eintritt frei
Stadtteiltreff Waldhäuser-Ost

11203
Fairtrade - faire Schlemmersünden

Dr. Celia König
Der Faire Handel hat das Ziel, benachteiligten Produzentenfamilien in Afrika, Asien und Lateinamerika zu fördern. Langfristige Handelsbeziehungen, garantierte Mindestpreise, Fairtrade-Prämien und Vorfinanzierung verhelfen den benachteiligten Produzentengruppen im Süden zu einem verbesserten Einkommen. Auf diese Weise können sie aus eigener Kraft ihr Überleben sichern - und zusätzlich in Umweltschutz, Bildung und medizinische Versorgung investieren. In diesem Seminar erfahren alles über die Kennzeichnung von Fairtrade und die unfairen Geschäfte mit den Produkten. Die Veranstaltung wird gefördert durch die Universitätsstadt Tübingen.
Do, 08.12., 19:30-21:30 Uhr
Eintritt frei
Stadtteiltreff Waldhäuser-Ost

11204
Das Geschäft mit Altkleidern

Dr. Celia König
Was geschieht eigentlich mit der Kleidung, die im Sammelcontainer landen oder die man bei einer Straßensammlung abgibt? Viele Menschen glauben, dass die Sachen unmittelbar Hilfsbedürftigen zugute kommen. Dem ist aber häufig nicht so, denn viele Sammler wirtschaften in die eigene Tasche und verstecken sich hinter Fantasienamen, um an die Hilfsbereitschaft der Spender zu appelieren. Welche Rolle spielt Secondhand-Kleidung in afrikanischen Ländern und wie wird sie in den Ländern selbst beurteilt? Schauen Sie mit Frau Dr. König hinter die Kulissen der Altkleidergeschäfte und lernen Sie die seriösen von den weniger fairen Sammelaufrufen zu unterscheiden, damit die Erlöse Ihrer Spende für die Arbeit gemeinnütziger Organisationen verwendet werden können. Die Veranstaltung wird gefördert durch die Universitätsstadt Tübingen.
Do, 09.02., 19:30-21:30 Uhr
Eintritt frei
Stadtteiltreff Waldhäuser-Ost



WALDKULTURERBE

11220
Was lebt im Wald
Unter eines Baumes Rinde
für Eltern und Kinder ab 6 Jahren
Thomas Englisch
Mit allen Sinnen wollen wir den Herbstwald erfahren. Wir begeben uns mit dem Förster Thomas Englisch auf die Suche nach den Schlupfwinkeln von Käfern und anderen Tieren. Am Ende des Walderlebens wollen wir den Tag am Lagerfeuer bei Stockbrot und selbst mitgebrachter Wurst ausklingen lassen. Eltern und Kinder müssen angemeldet werden. Bitte mitbringen: Vesper (Grillwurst), Getränke, Sitzunterlage.
Fr, 21.10., 15:00-18:00 Uhr
5,00 EUR
Treffpunkt: Heuberger Tor

11221
Holz als Geschichtenerzähler
Führung durch Tübingen
Tilmann Marstaller, M.A.
In einer Führung durch die Tübinger Altstadt erfahren die Teilnehmer/innen viele historische Details rund ums Holz. So macht man sich auf die Suche nach so genannten Flößernummern, die Aufschluss über das Alter und die Herkunft des Holzes geben. Hier wird auch dargestellt, welche Bedeutung und welche Beachtung Holz früher erfahren hat und wie industrialisiert es geworden ist.
Fr, 14.10., 14:30-16:00 Uhr
5,00 EUR

11222
Besuch einer Ausstellung: Flößer
Dieser Kurs ist als zweiter Teil des Kurses Holz als Geschichtenerzähler zu sehen und bietet Einblicke in die Welt der Flößerei. Schwerpunkt der Ausstellung ist Enz- und Nagoldflößerei im Mittelalter. Die Ausstellung zeigt einerseits das Leben der Flößer, andererseits, welche Wege sie auf dem Wasser zurücklegten. Mit dem Zug wollen wir gemeinsam nach Calw fahren und dorf die Ausstellung besuchen.
Mi, 19.10., 14:00-17:00 Uhr
5,00 EUR
Treffpunkt: Tübingen Hauptbahnhof (Zugfahrt nicht im Preis enthalten) oder 14:00 Uhr vor dem LRA Calw (15 min Fußweg vom Bahnhof zum LRA).

11223
Waldtheater!
Erlebnis Wald für Menschen ab 50
Frauke Huhn
Sie möchten den Wald als Bühne erleben? Sie haben Lust, mit anderen Menschen eine szenische Kollage zu erarbeiten? Dann sind Sie hier richtig. Gemeinsam lernen wir den Wald kennen und entwickeln im Einklang mit und in der Natur unsere kurzen Szenen, die am Ende des Kurses auf der Waldbühne aufgeführt werden. Voraussetzung: Spielfreude. Vesper bitte mitbringen, Mittagspause nach Vereinbarung, feste Kleidung, gutes Schuhwerk, Sitzunterlage.
Sa, 22.10., 10:00-16:00 Uhr
20,00 EUR

11224
Bauen und Renovieren mit Holz
Andreas Lächele
Ökologisches Bauen - Was beinhaltet dieser Begriff? Dieser Vortrag bietet Einblicke in die ökologische Bauweise und stellt zahlreiche Baustoffe aus nachwachsenden Rohstoffen vor. Diese Veranstaltung lädt nicht nur zum Zuhören ein, sondern lebt durch das Befühlen von verschiedenen Baumaterialien und gibt die Möglichkeit, Fragen rund um den Um- und Neubau zu stellen.
Do, 13.10., 20:00-21:30 Uhr
5,00 EUR, vhs, Raum 117

11225
Pellets - ökologisch Heizen!
Thomas Hartmann
Auf dem Gelände der Firma Hartmann Energietechnik in Rottenburg-Oberndorf
In einem kurzen Vortrag als Einführung in das Thema „Heizen mit nachwachsenden Rohstoffen“ wird uns Herr Hartmann alternative Heizungssysteme vorstellen und vorführen.
Do, 20.10., 16:00-18:00 Uhr
5,00 EUR
Treffpunkt: Rottenburg-Oberndorf, Sonnenzentrum, Im Leimengrüble 14

Tübingen erleben im Stadtmuseum

- Stadthistorische Dauerausstellung
- Scherenschnitt, Schattentheater, Trickfilme in der Dauerausstellung Lotte Reiniger
- Tübinger Kunst, Kultur und Wissenschaft in Wechselausstellungen
- Hörstationen mit Tübinger Geräuschen
- Eines der ältesten Fachwerkhäuser: vom Kornhaus zum Stadtmuseum
- Aktionsvormittag rund ums Wasser für Klasse 1-4
- Kindergeburtstag im Museum
- Tübinger Wege des Wissens: Mit dem CD-Player durch Tübingen gehen
- Sonntags 15 Uhr: kostenlose Führung
- Themenführungen

Stadtmuseum Tübingen
Kornhausstraße 10
72070 Tübingen
Tel.: 07071 / 204 1711
Mail: stadtmuseum@tuebingen.de
Internet: www.tuebingen.de/stadtmuseum

Öffnungszeiten:
Dienstag – Sonntag 11 – 17 Uhr

Eintrittspreise:
Eintritt regulär 2,50 €
Eintritt ermäßigt 1,50 €

STADTMUSEUM TÜBINGEN

PRIMA KLIMA

In Kooperation mit der Agentur für Klimaschutz

Mühlenviertel

Start mit dem Segway direkt vom Showroom BLUEmobility im Lorettoviertel. Kurzes Einfahren im Lorettoviertel und danach geht's entlang der Steinlach ins Mühlenviertel.
Ausrüstung: Solides Schuhwerk, warme Kleidung, Handschuhe. Caps und Helme sind vorhanden.

11570
Dr. Andreas Kurz
Di, 04.10., 14:00-15:30 Uhr
49,00 EUR

11571
Dr. Andreas Kurz
Di, 04.10., 16:30-18:00 Uhr
49,00 EUR

11572
Aus der Praxis: Wärmepumpe mit Erdsonde

Dr. Jakob Sierig, Dipl. Geologe und Geschäftsführer von Geothermiekontor GmbH stellt die Wärmepumpe mit Erdsonde an seinem privaten Projekt im Mühlenviertel vor.
Nach der Besichtigung ist eine Diskussions- und Fragerunde in gemütlicher Atmosphäre im japanischen Restaurant „Tatami" im Mühlenviertel genau das Richtige, um allen Bedürfnissen gerecht zu werden.
Do, 29.09., 16:00-18:00 Uhr
8,50 EUR
Treffpunkt: Restaurant Tatami

11573
Kommt nach dem Dämmen der Schimmel?

Dr. Manuel Haus
Das Umweltzentrum Tübingen informiert bei einem Rundgang durch das Gebäude sowie durch den Besuch des neu erstellten Infozentrums „Nachwachsende Dämmstoffe" zu der Frage: „Wie kann ich mein Haus mit Naturdämmstoffen dicht bekommen und was macht der Schimmel?"
Interessant für alle, die in Sachen Dämmung natürliche Wege gehen möchten.
Di, 22.11., 16:00-18:00 Uhr
8,50 EUR

POLITIK

10210
Der Nahostkonflikt

Israel, seine Nachbarstaaten und die Palästinenser in der heutigen Phase des Friedensprozesses
Joseph Rothschild
Im Hinblick auf die neuesten Entwicklungen im Friedensprozess werden die problematischen Beziehungen Israels mit den Palästinensern und den Nachbarstaaten Libanon, Syrien, Jordanien und Ägypten besprochen. Politische, demographische, soziokulturelle wie auch religiöse Hintergründe werden herangezogen, um mit einem historischen Rückblick die Probleme der Region und den Verlauf des Nahostkonflikts klarer einordnen zu können.
Sa, 21.01., 15:45-18:00 Uhr
9,60 EUR, vhs, Raum 117

WIRTSCHAFT UND RECHT

Altersvorsorge macht Schule
In Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung
Die Veranstaltungen unter diesem Motto, bieten einen intensiven Überblick für die Altersvorsorge. Unabhängigkeit und Neutralität der Information werden durch die Referenten der gesetzlichen Rentenversicherung gewährleistet. Die Veranstaltungen können einzeln besucht werden und bauen nur bedingt aufeinander auf.

10432
Grundlagen der Altersvorsorgeplanung und Ansprüche aus der gesetzlichen Rentenve

Andreas Weber
Der erste Abend der Veranstaltungsreihe führt in die Thematik der Altersvorsorgeplanung ein. Es werden Grundlagen der Finanzierung der Altersicherungssysteme in Deutschland angesprochen sowie die zukünftigen Problem erörtert. Im zweiten Teil des Abends geht es um die Ansprüche aus der Gesetzlichen Rentenversicherung: Welche Ansprüche können im Fall der Invalidität, des Todes eines Ehegatten oder Elternteiles, sowie im Alter geltend gemacht werden. Mit welcher Höhe der jeweiligen Leistung ist zu rechnen. Wie sind die Mitteilungen der Gesetzlichen Rentenversicherung zu verstehen.
Mi, 09.11., 19:30-21:45 Uhr
8,00 EUR

10433
Private Altersvorsorge: Produkteinschätzung und Produktauswahl

Andreas Weber
Der zweite Abend der Veranstaltungsreihe widmet sich ausschließlich der privaten zusätzlichen Altersvorsorge. Welche Anlageprodukte sind sicher, wie unterscheiden sich Bank- und Versicherungsprodukte, welche Kosten entstehen beim Abschluss und wie kann ich die zu erwartenden Leistungen richtig einschätzen ? Ziel soll es sein die Vielzahl der angebotenen Produkte in Bezug auf ihre Eigenschaften besser einordnen zu lernen, um individuell geeignete Produkte auswählen zu können.
Mi, 16.11., 19:30-21:45 Uhr
8,00 EUR

10434
Geförderte Altersvorsorge: Riester, Rürup und Betriebliche Altersvorsorge

Mariana Herrmann, Julia Greiner
Der dritte Abend der Veranstaltungsreihe stellt die staatlich geförderten Altersvorsorgeprodukte in den Mittelpunkt. Welche Förderung ist für mich die richtige und wie wird sie berechnet, welche unterschiedlichen Produkte werden jeweils angeboten, worauf sollte ich beim Vertragsabschluss achten ? Anbieter informieren oftmals nur sehr lückenhaft über die genauen Vorgaben und Eigenschaften der einzelnen Fördersysteme. Grundkenntnisse der verschieden Fördersysteme erleichtern wesentlich die individuelle Einschätzung der Angebote und bewahren vor Fehlern beim Vertragsabschluss.
Mi, 23.11., 19:30-21:45 Uhr
8,00 EUR, vhs, Raum 112

FRAUEN WIRTSCHAFTS WUNDER
TÜBINGEN e.V.

Sie sind Unternehmerin, Freiberuflerin oder Sie planen, sich selbstständig zu machen?

Bei uns sind Sie richtig!

Beim Frauenwirtschaftswunder können Sie ...
... sich mit gleichgesinnten Frauen austauschen
... Expertinnen aus vielen Branchen befragen
... neue/erste Geschäftskontakte knüpfen
... sich beraten lassen
... sich fortbilden

Kommen Sie zu einem unserer Monatstreffen und anschließendem Stammtisch. Termine und Themen finden Sie auf
www.frauenwirtschaftswunder.de

FrauenWirtschaftsWunder Tübingen e. V.
Postfach 1372 • 72003 Tübingen
Telefon 07071 / 688 303
mail info@frauenwirtschaftswunder.de

10520
Eheverträge richtig abschließen
Volker Spohn
Hängt bei einer Hochzeit der Himmel voller Geigen, so ist es doch sinnvoll, für den Verlauf der Ehe und insbesondere für den Fall der Krise geeignete Vermögensregelungen zu treffen. Angesprochen sind nicht nur Partner in zweiter Ehe und beruflich Selbständige, sondern alle, die über Gestaltungsmöglichkeiten durch Eheverträge näher informiert sein wollen.
Mi, 09.11., 20:15-21:45 Uhr
6,40 EUR, vhs, Raum 112

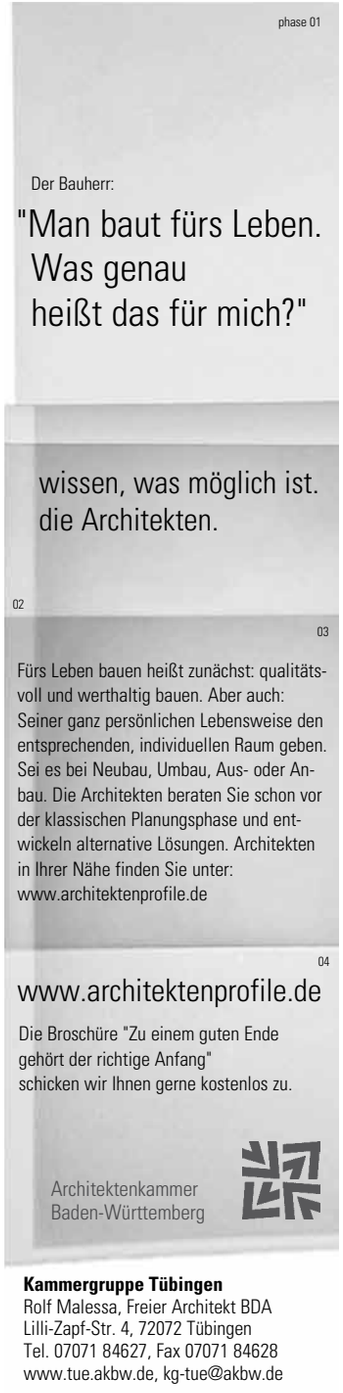
10521
Seniorenrecht
Andrea Willms
Mit dem Alter verändert sich die eigene Lebenssituation. Es ergeben sich neue, durchaus komplexe Rechtsprobleme für die älteren Menschen und ihre Angehörigen. Welche rechtlichen Möglichkeiten und Ansprüche bestehen und wie können diese durchgesetzt werden? Dieser Vortrag gibt einen Überblick über gesetzliche Ansprüche und Gestaltungsmöglichkeiten im Bereich des Krankenversicherungsrechs, der Pflegeversicherung, dem Heimrecht, der Finanzierung der Pflege, der Grundsicherung im Alter, des Wohngeldes, des Elternunterhalts und der Rückforderung von Schenkungen sowie dem Schwerbehindertenrecht. Ebenfalls angesprochen werden die Betreuungsverfügung, vorsorgende Vollmachten und Patientenverfügungen.
Mo, 21.11., 20:15-21:45 Uhr
6,40 EUR, vhs, Raum 112

10526
Insurance covernage in Germany
Christian Flogans
This seminar is especially directed at guest researchers working in Germany. It explains which insurance policies are highly recommended to have in Germany. This event is particulary concerned with health insurance and personal liability insurance as well as third party verhicle insurance which is mandatory in Germany for car owners. It will discuss the possibilities that there are and explain what has to be paid attention to, when taking an insurance policy.
Do, 27.10., 19:30-21:30 Uhr
5,30 EUR

IMMOBILIEN

10442
1x1 der Immobilienfinanzierung
Martin Vitt
Der Kurs vermittelt entlang eines „roten Fadens“ neben den Grundregeln der Immobilienfinanzierung u.a. Kenntnisse im Umgang mit Tilgung und Ansparen von Eigenkapital.
Mo, 17.10., 19:30-21:30 Uhr
8,50 EUR, vhs, Raum 112

10443
Bauplanung und Hauskauf
Ludwig Sabel
Wer ein Haus kaufen oder bauen will, möchte viel Qualität zu einem günstigen Preis erhalten. Anhand einer übersichtlichen Checkliste erfahren Sie, wie Sie dieses Ziel erreichen. Was sind wesentliche Qualiätsmerkmale? Grundrissgestaltung, Holz- oder Massivbauweise, Energiekennzahl, gesundes Raumklima, Schallschutz, Baukosten, Heiz- und Betriebskosten, Unterschiede zwischen schlüsselfertigem Bauen und Planung mit dem Architekt: Das alles kommt zur Sprache. So lernen Sie alles, was Sie wissen müssen, um eine optimale Abstimmung zwischen Ihren Qualitätszielen und Ihren finanziellen Möglichkeiten zu erreichen.
Sa, 03.12., 9:00-12:00 Uhr
15,00 EUR, vhs, Raum 112


phase 01
Der Bauherr:
"Man baut fürs Leben. Was genau heißt das für mich?"
wissen, was möglich ist. die Architekten.
02
03
Fürs Leben bauen heißt zunächst: qualitätsvoll und werthaltig bauen. Aber auch: Seiner ganz persönlichen Lebensweise den entsprechenden, individuellen Raum geben. Sei es bei Neubau, Umbau, Aus- oder Anbau. Die Architekten beraten Sie schon vor der klassischen Planungsphase und entwickeln alternative Lösungen. Architekten in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.architektenprofile.de
04
www.architektenprofile.de
Die Broschüre "Zu einem guten Ende gehört der richtige Anfang" schicken wir Ihnen gerne kostenlos zu.
Architektenkammer Baden-Württemberg
Kammergruppe Tübingen
Rolf Malessa, Freier Architekt BDA
Lilli-Zapf-Str. 4, 72072 Tübingen
Tel. 07071 84627, Fax 07071 84628
www.tue.akbw.de, kg-tue@akbw.de

HAUSTIERE

10523
Auf den Hund gekommen - Grundlagen in der Kommunikation Mensch & Hund
Ein Kurs für Ältere
Martina Schmid
Überall können Senioren Hunde begegnen: beim Spazierengehen, in der Stadt oder innerhalb des Familienkreises. Viele entscheiden sich auch für ein eigenes Tier im Alter. Mit Hilfe von verschiedenen Arbeitsunterlagen wie Arbeitsblätter, vielen Spielen, insbesondere Rollenspielen, usw., nähern sich die Personen am Anfang dem Wesen Hund. Was ist ein Therapiehund, welche Tätigkeiten (Berufe) kann man noch mit Hunden ausüben? Hatten Sie auch schon mal einen Hund? Wie drücken Hunde ihre Gefühle aus? Woran erkennt man einen bösen oder einen ängstlichen Hund? Ziel ist das Erlernen des richtigen Umgangs mit bekannten und unbekannten Hunden und Freude im Umgang mit unseren vierbeinigen Freunden durch adäquates Verhalten und Respekt.
montags 16:00-17:15 Uhr, ab Mo, 24.10.11
3 Termine, 16,00 EUR, vhs, Raum 112

Noch mehr Kurse für ältere Menschen
Gesundheitskurse für ältere Menschen finden Sie ab Seite 57

GARTEN

11594
Natürliche Vorratshaltung
Hannelore Kehrer
Obwohl man auch ohne selbstangelegte Vorräte über den Winter kommt, sollte man den Sammel- und Hamstertrieb nicht ganz unterdrücken. Es lohnt sich, erntefrisches und hochwertiges Material zu verarbeiten. Sie erfahren alles über die verschiedenen Methoden des Haltbarmachens von Obst, Gemüse, Salaten und Kräutern, vom Anpflanzen bis zur Ernte und über die weitere Verarbeitung. Bitte Schreibzeug mitbringen.
Do, 29.09., 20:00-22:00 Uhr
8,50 EUR
Stadtteiltreff WHO

10349
Der Botanische Garten
Marian Lechner
1969 wurde der Botanische Garten auf der Morgenstelle eröffnet - die ursprüngliche Gartenfläche im Stadtzentrum wurde zum Erholungsgebiet „Alter Botanischer Garten“ umgestaltet. Im Botanischen Garten der Universität Tübingen sind über 10.000 Pflanzenarten aus aller Welt in den einzelnen Revieren angeordnet. Auf zehn Hektar Gartenfläche werden dem Besucher Diversität, Evolution und Ökologie der Pflanzenwelt nähergebracht.
Im Spaziergang durch den Botanischen Garten erkunden Sie gemeinsam mit einem Mitarbeiter die verschiedenen Reviere, durchwandern Teile der Floren von Afrika, Südamerika, unserer Schwäbischen Alb und viele andere, während Sie mit deren speziellsten Vertretern persönlich bekannt gemacht werden. Diese Streifzüge führen weiter durch die spannende Pflanzenwelt der Hochgebirge, des tropischen Regenwaldes und der Wüsten! Den Besucher erwarten bekannte und unbekannte tropische Nutzpflanzen, Orchideen und seltene Rhododendronarten. Neben den exotischen Gehölzen im Arboretum werden fast vergessene Obst- und Rebsorten kultiviert. Sie erfahren, wie Sie aus der einen oder anderen Pflanze einen Nutzen ziehen können und lernen den Garten von einem neuen Blickwinkel aus kennen. Treffpunkt: Eingang Botanischer Garten.
So, 13.11., 10:30-12:00 Uhr
6,40 EUR

10528
Explore the Botanical Garden - guided Tour
Marian Lechner
The science of botany has a centuries-long tradition in Tübingen. In the Botanical Garden of Tübingen, more than 10.000 species from all over the world wait to be discovered by visitors. Diversity, evolution and ecology of the plant world can be seen here at an exhibition of more than ten hectares.Walking through the Botanical Garden one can explore, alone or together with a member of our staff in a guided walk, the various districts, wander through parts of the flora from Africa, South America, our Swabian Alb and many more, while getting to know directly their most special representatives. These forays lead further through the exciting plant world of the high mountain region, through tropical rainforests as well as deserts! Besides known or unknown useful plants of the tropics, orchids and rare rhododendron species, visitors can become familiar to nearly forgotten species of fruit and grapes.
So, 13.11., 13:00-14:30 Uhr
6,40 EUR

PÄDAGOGIK

Eltern werden - Eltern sein
Generation Porno!?
Gudrun Schäfer
Dipl. Pädagogin, Sexualpädagogin
Clemens Zeller, Dipl. Psychologe
Jugendliche haben heute über das Internet einen leichten Zugang zu pornografischen Bildern und Filmen. Einige wenige haben bereits im Alter von 10 Jahren Pornos gesehen. Für manch 16jährige ist Pornokonsum selbstverständlich: Was macht das mit den Jugendlichen? Was für eine Generation wächst da heran? Wie kann man als Erwachsener regulierend eingreifen? Das sexualpädagogische Team der pro familia Tübingen diskutiert mit Ihnen all diese Fragen auf dem Hintergrund der Forschungslage und der Arbeit mit Jugendlichen.
Anmeldung nur über die FBS Tübingen
Mi., 23.11.2011, 20.00 - 22.00 Uhr, Gebühr 7,50 €, Partner/in 4,50 €
Kooperationsveranstaltung von profamilia, FBS und vhs Tübingen.

“Safer Surf” im Netz
Für Eltern
Gudrun Schäfer, Dipl. Pädagogin, Sexualpädagogin
Clemens Zeller, Dipl. Psychologe
Über Internet (und andere Medien) können Kinder und Jugendliche mit Bildern, Filmen und anderen Inhalten konfrontiert werden, die nicht altersgemäß sind. Was müssen wir als Eltern dazu wissen? Was können wir als Eltern tun, damit Kinder und Jugendliche sicher im Netz unterwegs sein können?
Anmeldung nur über die FBS Tübingen
Mi., 7.12.2011, 20.00 - 22.00 Uhr, Gebühr 7,50 €, Partner/in 4,50 €
Kooperationsveranstaltung von profamilia, FBS und vhs Tübingen.

10648
Rechtschreibung im Dschungel der Wörter
Barbara Heuberger
Warum ist das -ie- in “Biene” richtig und in “Kabine” falsch? Warum schreibt man “Wille” mit W und “Villa” mit V? Wer in der Rechtschreibung aufs Auswendiglernen setzt, hat schon verloren. Gute Rechtschreiber orientieren sich unbewusst an orthografischen Mustern. Die hat die Lehrerin und Autorin Barbara Heuberger systematisch erforscht, um auch Kinder zu erreichen, die sich im Dschungel der Wörter verirren. Unter www.t-ortho-pro.de stellt sie ihre Arbeit vor. Im Vortrag zeigt sie Eltern, wie sie die Rechtschreibung ihrer Kinder kompetent verbessern können. Auch andere Menschen, die immer wieder mit der Rechtschreibung kämpfen, sind herzlich willkommen.
Mi, 12.10., 20:15-22:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Raum 112

KURSE OHNE HANDICAP

0371
Adventsbasteln
Für Menschen mit und ohne Behinderung
Tanja Striegan
An diesem Nachmittag soll einfacher Adventsschmuck aus verschiedenen Materialien hergestellt werden. Auch für Ungeübte. Materialkosten ca. 5 € (im Kurs zu zahlen). Anmeldung nur über die Lebenshilfe Tel. 07071/9440-3
Sa, 19.11., 14:00-17:00 Uhr
12,80 EUR, vhs, Werkstatt, Raum U 15

10370
Radieren und Aquarellieren
für Menschen mit und ohne Behinderung
Peter Krullis
Hier lernen Sie die Technik der Kaltnadelradierung und des Aquarells kennen. Mit einer Stahlnadel werden gegen den Widerstand der Kupferplatte Vertiefungen gerissen. Bei Drucken entstehen reizvolle Verschattungen. Auch ohne Vorkenntnisse können Sie sehr individuelle Ergebnisse erzielen. Außerdem können Sie sich der Aquarellmalerei widmen. Bitte Malkleidung mitbringen. Ca. 6,00 € Kosten für Material und Imbiss sind im Kurs zu zahlen. Anmeldung nur über die Lebenshilfe Tel. 07071/9440-3
samstags, 9:30-14:30 Uhr
Termine: 24.9., 29.10., 26.11., 17.12., 28.1., 25.2.12, 6 Termine, ohne Gebühr

retour
Gebrauchtwarenbörse
Service rund ums Haus
BruderhausDiakonie
Gebrauchtwarenbörse retour
Lilli-Zapf-Straße 3
72072 Tübingen
Telefon 07071/367983
Fax: 07071/360374
Öffnungszeiten:
Dienstag-Freitag 13-18 Uhr
Samstag 10-13 Uhr
Unterstützt durch das Ministerium für Arbeit und Soziales Baden Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds
Baden-Württemberg
ESF Chancen fördern
EUROPÄISCHE UNION

PSYCHOLOGIE

BEWÄLTIGUNGS-STRATEGIEN

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Dieser Kurs basiert auf dem von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelten und wissenschaftlich gut erforschten “Mindfulness-Based Stress Reduction Programm” (MBSR), das in den USA mittlerweile an über 240 Kliniken und Gesundheitszentren durchgeführt wird. Grundlage dieses Kurses ist die intensive Schulung der Achtsamkeit im Alltag und in der Stille. Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit immer wieder zum gegenwärtigen Moment zurückzubringen. Durch geleitete Meditationen und sanfte Körperübungen lernen die Teilnehmer/innen, Atmung, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Die Praxis der Achtsamkeit befähigt uns, unsere gewohnheitsmäßigen Verhaltensweisen im Umgang mit innerem und äußerem Stress, mit Krankheiten und Schwierigkeiten zu erkennen. Wir lernen, immer wieder innezuhalten und den Herausforderungen unseres Lebens mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen.
Bitte bequeme Kleidung und nach Bedarf Decke und/ oder Sitzkissen mitbringen
Herr Zeh ist Kulturpädagoge und zertifizierter MBSR Lehrer.

10700
Markus Zeh
Fr, 21.10., 18:30-21:30 Uhr
Sa, 22.10., 10:00-16:30 Uhr
48,00 EUR, vhs, Raum 313
Mittagspause von 13:00 bis 14:30 Uhr.

10701
Markus Zeh
Fr, 10.02., 18:30-21:30 Uhr
Sa, 11.02., 10:00-16:30 Uhr
48,00 EUR, vhs, Raum 313
Mittagspause von 13:00 bis 14:30 Uhr.

10702
Ressourcenorientiertes Selbstmanagement nach ZRM®

Hedwig Huster
Sie würden gerne mehr Sport treiben oder sich gesünder ernähren? Sie würden gerne Ihre Kommunikation verbessern, verfallen aber stets in alte Muster?
Auch wenn die Absichten dahinter noch so gut und vernünftig gewesen sind, oft siegen alte Gewohnheiten über die neuen Vorsätze.Viele Menschen meinen, dass ein ‚innerer Schweinehund‘ ihre Pläne sabotiert. Doch dieses Tierchen gibt es nicht! Es sind vielmehr unbewusste, innere Programme, welche unser Handeln bestimmen und die uns ursprünglich schützen sollten.
Mit Hilfe des Zürcher Ressourcen Modells von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause analysieren Sie die unbewussten Anteile Ihrer Ziele. Sie klären und steigern so die eigene Motivation und erlangen die Fähigkeit, nötige Ressourcen für zielorientiertes Handeln zu aktivieren.
Sie lernen ganz praktisch eine Methode kennen, mit der Sie herausfinden, was Sie wirklich wollen und wie Sie Ihre Ziele mit viel Motivation, Spaß und Freude erreichen können.
Hedwig Huster ist Coach für Persönlichkeitsentwicklung.
Fr, 10.02., 18:30-21:00 Uhr
Sa, 11.02., 9:30-16:00 Uhr
48,00 EUR, vhs, Raum 017

Psychologiekurse an der vhs geben Anregungen, mit psychologischen Fragestellungen besser umzugehen. Psychotherapeutische Unterstützung erhalten Sie an den dafür vorgesehenen Stellen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

10703
Prüfungsangst- Bewältigungsstrategien und Verhaltenstipps

Für Schüler und Schülerinnen der Abschlußklassen, Studenten und Studentinnen und andere Interessierte
Mark Schlotterbek
Bald stehen die Zwischen- oder Abschlussprüfungen vor der Tür und jeder Gedanke daran erzeugt bei euch ein mulmiges Gefühl in der Magengegend?
Ruhig in die Prüfungen gehen können, das geht wirklich!
Die richtige Vorbereitung, die richtigen Gedanken und die eine oder andere Entspannungsübung helfen euch dabei, - im wahrsten Sinn des Wortes - einen kühlen Kopf zu bewahren.
Behandelt werden folgende Themen: Prüfungsangst, kognitive Umstrukturierung, Verhalten vor, in und nach Prüfungen, Konzentrations- und Entspannungsübungen und Lerntechniken.
Sa, 14.01., 9:30-13:30 Uhr
28,00 EUR, vhs, Raum 017

Studiprogramm der vhs
Weitere Kurse für Studierende finden Sie ab Seite 23

Unsicher, welcher Kurs der richtige für Sie ist?
Lassen Sie sich beraten! Tel. 07071/560339 oder per Email an beruf@vhs-tuebingen.de

10704
Perfektionismus - Wege aus der Perfektions-Falle!

Friedgard Blob
Etwas erreichen und die Dinge gut machen: Das will jeder, der motiviert ist und Ziele hat. Alles perfekt machen zu wollen, hat jedoch wenig mit Lust am Schaffen zu tun. Nicht die Dinge gut zu machen, ist das eigentliche Ziel, sondern gut zu sein. Der innere Zwang, sich im Vorfeld gegen mögliche Selbst- und Fremdabwertungen zu schützen, raubt die eigene Kraft und macht das Leben unnötig schwer. Welche Wege führen aus der Perfektions-Falle?
Friedgard Blob ist Diplom Psychologin, Diplom Pädagogin, Gesprächspsychotherapeutin und zert. Focusing Trainerin/ Ausbilderin
Do, 26.01., 19:15-22:00 Uhr
23,00 EUR, vhs, Raum 201

METHODEN

10705
Einführung in die EFT- Klopfakupressur als Stresslösungsmethode

Vera Tappe
EFT ist eine erstaunlich einfach zu handhabende und für die Selbstanwendung optimal geeignete Methode um Stress, Ängste und auch viele körperliche Symptome zu lindern und oft auch ganz aufzulösen.
EFT ist eine Art Klopfakupressur bei der man sich auf sein Problem gefühlsmäßig einstimmt und währenddessen 10 -14 Akupunktur - bzw. Meridianpunkte mit dem Finger leicht beklopft.
Es wird eingesetzt bei Problemen wie Stress, Angst vorm Zahnarzt, Phobien, Panikattacken, Höhenangst, Prüfungsängsten, Bluthochdruck und mehr.
Mit EFT kann eine grundsätzliche Harmonisierung des Energieflusses hergestellt und Energieblockaden aufgelöst werden.
In diesem Vortrag erfahren Sie die Grundlagen der Methode, Anwendungsbeispiele und einige Techniken zur Selbstanwendung.
Vera Tappe ist EFT-Therapeutin, Familientherapeutin, Coach und Supervisorin.
Mo, 10.10., 18:30-21:00 Uhr
21,00 EUR, vhs, Raum 015

SELBSTSTÄNDIG?

Individuell BERATEN VOR der GRÜNDUNG NACH der GRÜNDUNG
IM DIALOG ▪ Weberstraße 8 ▪ 72070 Tübingen
07071 - 68536 ▪ info@imdialog.net ▪ www.imdialog.net

10706
EFT- Klopfakupressur bei Ängsten, Phobien und Schmerzen
Vera Tappe
EFT ist eine Art Klopfakupressur bei der man sich auf sein Problem gefühlsmäßig einstimmt und währenddessen 10 -14 Akupunktur- bzw. Meridianpunkte mit dem Finger leicht beklopft. Zusätzlich werden durch bestimmte Körper- und Augenbewegungen die rechte und die linke Gehirnhälfte verbunden und aktiviert.
EFT- Klopfakupressur wird in der Praxis erfolgreich bei Phobien, Panikattacken, Stresssymptomen und körperlichen Symptomen z.B. Schmerzen, angewandt. EFT hilft, belastende Emotionen und hinderliche Überzeugungen aufzulösen und neue positive Ausrichtungen mental und körperlich zu verankern.
Mit der EFT-Klopfakupressur können Sie sich von akutem Stress und Anspannung befreien. Die Grundmethode wird im Kurs vorgestellt und Sie sind danach in der Lage EFT für sich selbst anzuwenden - in allen Situationen, wo Stress und Angst und Anspannung entsteht. Damit ist EFT ein wirksames Selbsthilfeinstrument, welches Sie jederzeit für sich einsetzen können.
Mo, 16.01., 18:30-21:00 Uhr
21,00 EUR, vhs, Raum 015

10707
Focusing: Dein Körper sagt dir, was jetzt das Beste ist
- Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme -
Friedgard Blob
Focusing ist ein achtsamkeitsbasiertes Verfahren und arbeitet mit dem Körper, so wie er für Sie von innen heraus zu erspüren ist. Die Methode des Focusing wurde in den 60er Jahren an der Universität Chicago entwickelt und wird seitdem fortlaufend erforscht. Focusing wird erfolgreich in Beratung, Coaching und Psychotherapie angewandt und ist auch als Selbsthilfemethode für jeden erlernbar. Focusing hilft Ihnen, bessere Lösungen für persönliche Probleme des Alltags zu finden. Die Lösungsschritte des Focusing-Prozesses orientieren sich an Ihrem eigenen Organismus. Lernen Sie unter fachlicher Anleitung, achtsam zu werden für das, was das Lebendige Ihres Körpers sagen will. Sie werden merken, dass vieles schneller und leichter zu klären ist als sonst, und Sie sich und andere umfassender verstehen. Information zum Focusing finden Sie im Internet unter www.focusing-netzwerk.de. Der Kurs ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung. Friedgard Blob ist Diplom Psychologin, Diplom Pädagogin, Gesprächspsychotherapeutin und zertifizierte Focusing Ausbilderin des deutsch-schweitzerischen Focusing Netzwerks FN.
Do, 10.11., 19:15-22:00 Uhr
23,00 EUR, vhs, Raum 117

10708
Lösungswerkzeuge aus der Coachingpraxis -
Methoden und Wege zur Selbstführung
Heike Sauer
Ein wesentlicher Bestandteil psychologischer Beratung ist verknüpft mit dem Training von vier Schlüsselkompetenzen: Stresstoleranz, Achtsamkeit, Emotionsregulierung und Beziehungsfähigkeit.
Im Seminar erhalten Sie zahlreiche Anregungen aus der Coachingpraxis, abgestimmt auf Ihre individuellen privaten und beruflichen Anliegen. Übungen und Arbeitsblätter werden Ihnen den Transfer in Ihren Alltag erleichtern. Symbolarbeit, das Verändern von Bewertungsmustern, eine Imaginationsübung zur Nutzung Ihrer "Inneren Weisheit", Teamcoaching und Fragetechniken aus der systemischen Beratung eröffnen Ihnen Lösungsmöglichkeiten mit Herz und Verstand. Ziel von Coaching: Werden Sie ein guter Schwimmer im Fluss des Lebens mit seinen Strudeln und Strömungen.
Heike Sauer ist Diplompädagogin und Psychologische Beraterin in eigener Coachingpraxis.
Fr, 25.11., 18:30-21:30 Uhr
Sa, 26.11., 9:30-16:30 Uhr
54,00 EUR, vhs, Raum 017

10709
NLP - Besseres Selbstmanagement und gelungene Kommunikation
Klaus Frommer-Eisenlohr
Es werden ausgewählte Methoden des NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) vorgestellt, die jede/r sofort selbst anwenden kann, um:
- Gespräche effektiver zu führen
- in Verhandlungen überzeugender aufzutreten
- schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern
- Ziele so zu definieren, dass sie auch tatsächlich erreicht werden.

"Learning by Doing" mit viel Spaß am Ausprobieren kennzeichnet die Kursatmosphäre.
Herr Frommer-Eisenlohr ist Dipl. Pädagoge, freiberuflicher Trainer und Berater in der Weiterbildung und Personalentwicklung, Lehrtrainer (DVNLP) und Supervisor (DGSV).
Di, 31.01., 18:00-21:00 Uhr
Di, 07.02., 18:00-21:00 Uhr
Di, 14.02., 18:00-21:00 Uhr
54,00 EUR, vhs, Raum 015

10711
NLP- Practitioner Teil 2
Klaus Frommer-Eisenlohr
MODUL 2:
ab Mi, 18.1.12
990,00 EUR

10710
Wer bin ich - und wenn ja wie viele? Ein dramatherapeutischer Workshop
Antje Sroka
Wir alle sind geborene Rollenspieler. Unsere Welt - egal wie klein oder groß - ist unsere Bühne. Darauf bewegen wir uns mehr oder weniger sicher, inszenieren unsere Dramen und Komödien und sind gleichzeitig Mitspieler in den Stücken Anderer. Je mehr wir uns unserer Rollen bewusst werden, desto leichter fällt es uns, sie mit Lust und Freude zu spielen, sie zu verändern, wenn sie uns nicht mehr gefallen oder auch abzulegen, wenn sie ausgespielt sind. Wir gewinnen eine größere Freiheit in unseren sozialen Kontakten. In diesem Workshop werden zunächst einige Grundprinzipien der in Deutschland noch wenig bekannten Drama- und Theatertherapie vorgestellt und praktisch ausprobiert. Anschließend werden wir die Methode des Rollenspiels vertiefen und mit Alltagsrollen experimentieren, die Sie jeden Tag, mehr oder weniger bewusst spielen. Vielleicht entdecken Sie Facetten Ihrer Persönlichkeit, die sie bisher noch gar nicht kannten, neue Rollen, die Sie auch im Leben ausprobieren möchten. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken oder Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.
Antje Sroka ist freiberufliche Theaterpädagagogin und Drama- und Theatertherapeutin (DGFT/ KH Freiburg).
Fr, 14.10., 18:00-20:00 Uhr
Sa, 15.10., 10:00-19:00 Uhr
57,00 EUR, vhs, Raum 313

WAS GUT TUT

10712
Literatur als Lebenshilfe
Heike Sauer
Literatur hilft leben. Literatur stiftet Sinn. Kennen Sie Bücher, die Ihnen geholfen haben, die Puzzleteile Ihrer eigenen Persönlichkeit zu einem sinnvollen Ganzen zusammen zu fügen? Lieben Sie das Abtauchen in Phantasiewelten ohne moralischen Zeigefinger? Gibt es einen literarischen Helden, der Sie durch Ihr Leben begleitet? Im Seminar kommen wir an drei Abenden miteinander ins Gespräch, welche Lebenshilfen uns Lektüre- und Schreiberfahrungen ermöglichen und unterstützen uns gegenseitig, Facetten

der eigenen Persönlichkeit lustvoll zu entdecken. Wir üben uns im achtsamen Umgang mit Emotionen und beobachten, durch welche Aktivitäten wir unsere Lebensfreude beeinflussen können.
Frau Sauer ist Diplompädagogin, Coach und psychologische Beraterin in ihrer eigenen Sinnwerkstatt.
Mo, 17.10., 18:30-21:30 Uhr
Mo, 24.10., 18:30-21:30 Uhr
Mo, 07.11., 18:30-21:30 Uhr
54,00 EUR, vhs, Raum 015

Labyrinthgruppe Tübingen

Seit April 2006 gibt es einen Labyrinthplatz am Anlagensee, für den die Labyrinthgruppe Tübingen die Erhaltung und Pflege übernommen hat.

Ansprechpartnerinnen:
Gabriele Mattheiss Tel.: 26546
Elke Seiler, Tel.: 76795

10713
Mentales Selbst-Coaching
Louise Fiegel
"Ich habe zwei linke Hände", "Schuster bleib bei Deinen Leisten" sind nur zwei Beispiele aus der Liste negativer Glaubenssätze, die uns oft das Leben schwer machen.
Mit positiven Glaubenssätzen wie "Ich werd's schon schaffen" mobilisieren wir oft entscheidende Ressourcen in schwierigen Momenten.
Das System unserer Glaubenssätze kann man sich als eine Art Gerüst unserer Persönlichkeit vorstellen: Positive Glaubenssätze stützen uns und geben Kraft, negative Glaubenssätze blockieren uns und hemmen die persönliche Entwicklung.
Sie lernen in diesem Kurs mit Übungen aus dem NLP, wie Sie
- Ihre eigenen Glaubenssätze erkennen
- negative Glaubenssätze entmachten
- positive Glaubenssätze bewusst für Ihre Ziele einsetzen.

"Learning by Doing", und viel Spaß am Ausprobieren kennzeichnen die Kursatmosphäre.
Frau Fiegel ist NLP-Trainerin (DVNLP) und Imageberaterin
mittwochs 18:30-21:30 Uhr, ab Mi, 12.10.11
3 Termine, 54,00 EUR, vhs, Raum 015

FÜR FRAUEN

10715
Bauch, Beine, Seele - Körperachtsamkeit für Frauen
Kathrin Mühleck
"Eine Frau ohne Bauch ist wie ein Himmel ohne Sterne!"
In unserem Alltag sind wir umgeben von Schönheitsidealen, die unser Körpergefühl stören können. Dieser körpertherapeutische Workshop bietet die Möglichkeit, in Gesellschaft anderer Frauen behutsam in sich hineinzuspüren, Schönes zu entdecken oder wiederzufinden. In Bewegung und Ruhe, laut und leise kommen wir in einen lebendigen Kontakt mit unserem Körper und lernen, uns wieder richtig zu spüren. Anstatt uns kritisch zu beäugen und vermeintliche Makel und Speckröllchen in den Vordergrund zu stellen, verlassen wir den Kopf samt seinen Urteilen und werfen einen achtsamen und liebevollen Blick auf uns und das, was uns schön und einzigartig macht.
Wenn wir unserem Körper erlauben, sich in all seiner Vielfalt zu zeigen, dann kann es unsere Seele auch.
Bitte dicke Socken und eine Decke mitbringen.
Frau Mühleck ist Körpertherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.
Fr, 27.01., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 28.01., 10:00-17:00 Uhr
54,00 EUR, vhs, Raum 313

10716
Jede Frau findet ihren Weg! Ein Theorie- und Praxiskurs an zwei Abenden.
Angela Fürtsch
Jede Frau möchte ihren individuellen Lebensweg gehen, der sie glücklich macht und erfüllt. Manchmal verlieren wir diesen Weg aus dem Auge und fühlen uns verunsichert und unzufrieden.
Wie kann es jetzt weitergehen?
Am ersten Kursabend werden im Vortrag "Jede Frau findet ihren Weg" Impulse gegeben, wie frau in einer solchen Situation wieder "zu sich kommen" kann. Wie sie wieder "Boden unter den Füßen bekommt", um klarer zu sehen und zu spüren, wo ihr Weg hingeht und welche Entscheidungen und Schritte dafür anstehen.
Am zweiten Kursabend wird auf individuelle Fragen und Anliegen der Teilnehmerinnen eingegangen; im Dialog miteinander erarbeiten wir gemeinsam und exemplarisch konkrete Lösungswege, damit jede Frau ihren Weg findet.
Der Vortrag richtet sich an Frauen in allen Lebenslagen und Altersgruppen.
Angela Fürtsch ist Heilpraktikerin (Psychotherapie), Diplom-Sozialarbeiterin (FH) und freiberufliche Beraterin für Frauen mit Veränderungswünschen.
Bitte mitbringen: Schreibblock und Stift
Mo, 14.11., 18:45-21:00 Uhr
Mo, 21.11., 18:45-21:00 Uhr
30,00 EUR, vhs, Raum 015

Schreibprojekt mit Migrantinnen & Migranten

„DER GESCHMACK MEINER HEIMAT"

Kursleitung:	Eva Christina Zeller
Termine:	Sa., 22.10.2011, Sa., 19.11. 2011, Sa., 3.12.2011, Sa., 14.01.2012, Sa., 11.02.2011, jeweils 10-13 Uhr. Im Sommersemester 2012 wird der Kurs fortgesetzt. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind willkommen.
Ort:	vhs Tübingen, Katharinenstraße 18
Kursgebühr:	€ 20,00.-
Kursnummer:	V20103
Infos unter:	www.vhs-tuebingen.de oder fordern Sie unseren Flyer an.

Schirmherrschaft: Staatsrätin Frau Prof. Dr. R. Ammicht Quinn, Staatsministerium Baden-Württemberg

Veranstaltet von Annagreta König (Praxis für interkulturelle psychologische Beratung) und vhs Tübingen

In Zusammenarbeit mit dem Kulturamt der Stadt Tübingen und dem Förderverein der Psychologischen Beratungsstelle Brückenstraße

Baden-Württemberg · vhs Tübingen · Tübingen Universitätsstadt · Förderkreis für die Psychologische Beratungsstelle

Mit freundlicher Unterstützung von:

Volksbank Tübingen · OSIANDER.de · GASTL · WEKENMANN BÜCHER, LICHT & MEHR · ROSALUX · Vivulus · Hof laden Alte Zimmerei · Kreissparkasse Tübingen

PHILOSOPHIE

10810
Einführung in die Philosophie
Unterwegs zur Sprache
Sotirios Pantelidis
“Im Anfang war das Wort” - so beginnt das Johannes-Evangelium. Im ursprünglichen Denken steht der Logos über Gott und Mensch. Heut ist er als Logik und Logistik zum Instrument des Menschen geworden! Welchen Bezug hat der heutige Mensch zur Sprache und damit zum Logos? Wie erreichen wir wieder den Ursprung? Als Denkenhilfen wollen wir Texte von Heidegger und Weizäcker zugrundelegen.
mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab Mi, 5.10.11
10 Termine, 64,00 EUR, vhs, Raum 117

RELIGION

Das Judentum in Geschichte und Gegenwart
Wenn Sie etwas mehr über das Judentum erfahren wollen, können Sie in diesem Kurs eine anregende Einführung bekommen. Mit Texten und Bildern werden die religiösen Grundlagen dargestellt und Einblicke in die Kultur, die traditionellen Gebräuche und Sitten vermittelt. Besonderer Schwerpunkt ist das in Israel entwickelte jüdische Leben im Vergleich zum Judentum außerhalb Israels. Themen wie jüdische Gesetze, Gebete und Feiertage sowie biblische Begriffe und geschichtliche Zusammenhänge sollen den Zugang zum Judentum und zu Israel erleichtern. Dabei werden auch historische und geistige Hintergründe der Entstehung des Staates Israel aufgegriffen.

10932
Religion, Geist und Leben
Joseph Rothschild
freitags 18:30-20:00 Uhr, ab Fr, 14.10.11
7 Termine, 44,80 EUR, vhs, Raum 117

10933
Religion, Geist und Leben
Joseph Rothschild
freitags 18:30-20:00 Uhr, ab Fr, 16.12.11
7 Termine, 44,80 EUR, vhs, Raum 117

10522
Bestattungsformen
Roberto Seifert
Neue Bestattungsformen und Bestattungsfürsorge sind Thema dieses Nachmittags. Allerlei besondere Bestattungsarten tauchen immer wieder und immer öfter auf: Friedwald, Almwiesenbestattung, Erinnerungsdiamant oder Weltraumbestattung werden in diesem Zusammenhang genannt. In Deutschland gilt der Friedhofs- und Bestattungszwang, auch wenn manche Kommune eine Ausnahmegenehmigung an diesem oder jenem Punkt erteilen mag. An diesem Nachmittag informieren wir Sie über das richtige Handeln, wenn ein Mensch gestorben ist und wie es möglich ist, dabei auch die Bedürfnisse der Trauernden im Blick zu behalten. Im Anschluß an den Vortrag besteht die Möglichkeit zu Fragen an den Referenten. Der Referent ist Bestatter mit 20jähriger Berufserfahrung.
Mi, 26.10., 15:00-17:00 Uhr
6,70 EUR
vhs, Raum 112

LÄNDERKUNDE

Einführung in die japanische Teezeremonie
Akiko Nojiri
Teetrinken und Teezubereiten sind eigentlich alltägliche Tätigkeiten. Der Kurs stellt Ihnen eine Grundform der stillvollen Teezeremonien vor, die seit 500 Jahren japanische Ästhetik und Umgangsformen geprägt haben. Akiko Nojiri-Kröll ist Meisterin für Edosenke-Teezeremonie. Bitte Materialkosten von 3 Euro mitbringen. Bitte vorher genügend essen und trinken, da der Tee sehr stark ist und sonst weniger gut vertragen wird.

11005
Akiko Nojiri
samstags 10:30-12:00 Uhr, ab Sa, 29.10.11
20,00 EUR, vhs, Raum 218

11006
Akiko Nojiri
samstags 14:00-15:30 Uhr, ab Sa, 29.10.11
20,00 EUR, vhs, Raum 218
Bitte vorher genügend essen und trinken, da der Tee sehr stark ist und sonst weniger gut vertragen wird.

Arabischer Abend
Hala Fouad
Bei diesem kostenlosen Info-Abend möchten wir anhand eines Vortrags mit Bildern und Erzählungen Ihr Interesse an einer für (Mai 2012) geplanten ganz besonderen Studienfahrt wecken: Eine speziell auf Frauen als Teilnehmerinnen ausgerichtete 14-tägige Reise mit soziokulturellem Schwerpunkt, die zum Ziel hat, dem Pauschaltourismus verborgene Einblicke in die ägyptische Gesellschaft zu vermitteln. Durch persönliche Begegnungen mit einheimischen Frauen aus unterschiedlichem sozialem Umfeld und in verschiedenen Teilen Ägyptens lernen wir mehr über das Leben von Frauen in der Dorfgemeinschaft, von Studentinnen der Uni Kairo und Alazhar Uni, von Arbeiterinnen einer Textilfabrik oder ein paar bekannten Geschäftsfrauen. Kulturelle Höhepunkte der Fahrt sind der Besuch wichtiger Sehenswürdigkeiten, wie den Pyramiden von Gizeh, die Schätze im Ägyptischen Museum, großartige Moscheen, die Gräber der Pharaonen , und Wüstenerlebnisse sowie des Suez-Kanals aber auch Besuch bei traditionellen Kunsthandwerkern. An den letzten beiden Tagen lassen wir die Reise mit einem Badeurlaub in der Nähe von Suez ausklingen. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt.
Di, 08.11., 19:30-22:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Raum 112

INTERKULTURELLES

AFRIKA-TREFF
in der vhs Tübingen

Annette Herrgott
Der Afrika-Treff hat sich während der Vorbereitung zum Themenschwerpunkt „Afrika“ im Sommer 2001 in der vhs Tübingen gegründet. Wir treffen uns immer dienstags um 20:15 Uhr in der vhs. Termine: 4.10., 6.12.2011, 7.2., 6.3.2012
Neue Teilnehmer/innen sind immer willkommen.
ohne Gebühr, ohne Anmeldung

Sprachencafé
Viele Teilnehmer/innen, die bei uns Sprachen lernen, haben wenig Gelegenheit mit Muttersprachlern zu sprechen. Deshalb wollen wir im internationalen Sprachencafé Kulturen zusammenbringen. In ungezwungener Atmosphäre haben Sie Gelegenheit, Menschen aus anderen Ländern und anderen Kulturen kennen zu lernen und das im Kurs Gelernte anzuwenden. Vielleicht finden Sie hier einen Tandempartner, mit dem Sie sich regelmäßig treffen und Ihre beiden Sprachen üben können. Das Sprachencafé findet unregelmäßig mittwochs in der Cafeteria der vhs statt. Die Termine erfahren Sie auf der Homepage der vhs oder unter Tel 07071 5603-29.
Ort: vhs Tübingen, Katharinenstraße 18, Cafeteria

10527
Understanding your Swabian Neighbours
Sona Hannaleck
If you're new in town, then do join me this eve inorder to get a basic guide to understand the social and cultural structures in this part of Germany - and that it's worthwhile living here and with the Swabians. The Tutor is of indian origin, married to a german, well settled here for more than 20 years, fully integrated in this society and survived the cultural differences!
Fr, 09.12., 18:30-21:30 Uhr
9,60 EUR, vhs, Raum 117

10351
Interkulturelle Begegnung in der Küche
laden wir Sie zu einer kulinarischen Reise in die Herkunftsländer unserer Mitbürger/innen ein. Sie blicken nicht nur in fremde Kochtöfpe, Sie begegnen Menschen aus diesen Ländern und lernen, die kulinarischen Spezialitäten zu kochen. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über Essgewohnheiten und kulturelle Besonderheiten des Landes.
In der Gebühr sind 8 bzw. 10 € (arabische Küche) Lebensmittelkosten enthalten.
Bitte mitbringen: Dose für Kostproben, Schürze und ein Handtuch (Frottee) für Ihren persönlichen Gebrauch.
Anmeldung nur über die FBS Tübingen unter folgenden Kursnummern:
8205 A Zu Gast in der arabischen Küche, Di., 27.9.11, 19.00 - 22.00 Uhr, 21,- €, 8205 B Zu Gast in der afro-brasilianischen Küche, Mi., 28.9.11, 19.00 - 22.00 Uhr, 19,- €, 8205 C Zu Gast in der indischen Küche, Fr., 30.9.11, 19.00 - 22.00 Uhr, 19,- €

10352
Studientag der Tübinger Hospizdienste
Tübinger Hospizdienste e.V.
„Berührung - Grenzerfahrung in der Hospizarbeit“
Ein Studientag mit Vorträgen und Diskussionen
Vorträge von Prälat i.R. Martin Klumpp und Martina Kern vom Zentrum für Palliativmedizin Bonn-Hardtberg
gemeinsames Mittagessen
Nach der Mittagspause Gesprächsrunde mit den Referenten und MitarbeiterInnen verschiedener Fachbereiche
Anmeldung bei der vhs erforderlich, Gebühr: 15,00 € incl. Mittagsimbiss
Vortragssaal Paul-Lechler-Krankenhaus, Paul-Lechler-Str. 24
5,00 EUR + 10,00 EUR Sonstige Gebühr Paul-Lechler-Krankenhaus
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

MITGLIED WERDEN!

Zur Verwirklichung ihrer Ziele ist die Volkshochschule Tübingen angewiesen auf Beteiligung ihrer Mitglieder durch finanzielle Beiträge und persönliche Mitarbeit.

Als vhs-Mitglied...
...fördern Sie die Weiterbildungslandschaft
...leisten Sie einen wertvollen Beitrag zur Integration und unterstützen Grundbildung und Alphatisierungen
...stärken Sie das Lernen ohne Barrieren und helfen beim Aufstieg diuch Bildung

Haben Sie Interesse an einer Mitgliedschaft? Gerne senden wir Ihnen unseren Flyer zu - oder informieren Sie persönlich!

Einfach anrufen, Tel. 07071/5603-30 oder per Email an leitung@vhs-tuebingen.de.

Tübingen vhs

EDEL REISEN

Der Reiseveranstalter mit ständig wechselnden und interessanten Reisezielen in modernsten Omnibussen.

Bellinostr. 10, 72108 Rottenburg
Telefon (0 74 72) 2 30 91

Stadtbücherei Tübingen

Holen Sie sich Wissen und Unterhaltung ins Haus! 200.000 Medieneinheiten stehen Ihnen in der Hauptstelle und den drei Zweigstellen Derendingen, Waldhäuser-Ost und Wanne zur Verfügung.

Unsere Angebote
- Sachbücher, Romane, Hörbücher, Sprachkurse, Lernsoftware, CDs und Filme
- Fremdsprachige Romane und Zeitungen, Medien für Deutschlerner/-innen
- Fremdsprachige Medien
- Bilderbücher, Kinder- und Jugendmedien
- Aktuelle Zeitungen und Zeitschriften, Nachschlagewerke
- Infothek der Verbraucherzentrale
- Internet-Plätze, elektronischer Katalog
- Arbeitsplatz mit Office-Programmen
- Führungen für Kindergärten, Schulklassen und andere Gruppen
- Themenkisten-Service für Kindergärten und Schulen

Öffnungszeiten Hauptstelle

Dienstag – Freitag	10.30 – 19.00 Uhr
Samstag	10.30 – 14.00 Uhr

Stadtbücherei Tübingen
Nonnengasse 19
72070 Tübingen
Infotelefon 07071/204-1428
www.stadtbuecherei.tuebingen.de

STADT BÜCHEREI TÜBINGEN

GEMEINSAM LEBEN

10350
Kochtreff für Menschen im Ruhestand - Endlich Zeit zum Kochen

Der Kochtreff will gerne Menschen, die Lust auf gemeinsames Kochen und Essen haben, zusammenbringen. Egal ob erfahrener Koch/Köchin oder eher Amateur, hier sind alle willkommen und können ihre Erfahrungen mit anderen teilen. Wir werden mit marktfrischen Zutaten die Vielfalt der Jahreszeiten auf die Teller holen und abwechslungsreiche Menüs kochen. Vielleicht entdecken Sie ja alte Rezepte neu oder ganz neue Genüsse. Und schön ist es auf jeden Fall, in einer netten Runde vor lecker gefüllten Tellern zu sitzen und das alles in Ruhe gemeinsam zu genießen.
In der Gebühr sind 24 € Lebensmittelkosten enthalten.
Bitte mitbringen: Dose für Kostproben, Schürze und ein Handtuch (Frottee) für Ihren persönlichen
Gebrauch.
Anmeldung nur über die FBS Tübingen unter folgenden Kursnummern:
8206 A 3 × Di., 25.10., 8.11., 22.11.2011, 10.00 - 13.30 Uhr, 63,- €
8206 B 3 × Di., 31.1., 14.2., 28.2.2012, 10.00 - 13.30 Uhr, 63,- €
8206 C 3 × Di., 6.3., 20.3., 3.4.2012, 10.00 - 13.30 Uhr, 63,- €

KOOPERATION VHS UND FRANZÖSISCHE FILMTAGE

Älter werden wir von selbst – klüger nicht. Und damit meinen wir nicht nur das berühmte lebenslange Lernen, sondern auch kleine Begegnungen, die von Jetzt auf Gleich unser Leben komplett umkrempeln können: plötzlich verändert sich einfach alles, privat und vielleicht auch beruflich. Wir müssen umdenken, eine neue Orientierung suchen. Und das betrifft nicht nur uns allein – auch unsere Liebsten, Freunde und Verwandte. Mit unserer Filmreihe in Kooperation mit den Französischen Filmtagen möchten wir den Augenblicken und den Veränderungen nachspüren, die uns klüger werden lassen. Seien Sie dabei!
Geplante Filme (mit Vorbehalt):
„Mr Nobody“ von Jaco Van Dormael
„À pas de loup“ von Olivier Ringer
„Toto le Héros“ von Jaco Van Dormael

Ausführliche Informationen und Details zum Programm finden Sie ab Oktober auf unserer Homepage: www.filmtage-tuebingen.de.

28. französische filmtage
festival international du film francophone
tübingen & stuttgart | 2.–9.11.2011

Die Deutsch-Griechische Gesellschaft Tübingen-Reutlingen e.V
in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Tübingen präsentiert:

EINE MUSIKALISCHE REISE DURCH DIE LÄNDER EUROPAS

mit dem Trio kLANGdIVERS

Nastasja Dokalou, Sopran
Barbara Graf , Cello
Despina Apostolou, Piano

Drei exzellente Künstlerinnen, Barbara Graf, Nastasja Dokalou und Despina Apostolou widmen sich Liedern und Werken voller Sehnsucht und erweisen Schubert, Janáček, de Falla, Fauré und Hadjidakis die Ehre. Die Formation „kLANGdIVERS" begibt sich auf scheinbar bekanntes Territorium, um doch völlig neue Wege einzuschlagen. Auf höchstem musikalischem Niveau, mit Leidenschaft und großem emotionalem Einsatz beleuchtet das Ensemble noch unentdeckte Klangaspekte, zeigt musikalische Gemeinsamkeiten und Verbindungen auf, erspürt sichtbare Assoziationen und verborgene Parallelen in den reichen, vielfältigen Musiktraditionen Europas.

24.09.2011 **EINTRITT FREI - Spenden sind willkommen!**

Aula/Mensa, Uhlandstr. 24, 72072 Tübingen

Beginn 20.00 Uhr
Einlass 19.30 Uhr

Während der Pause und im Anschluss an das Konzert
besteht die Möglichkeit zur Diskussion mit den Künstlern
und den Mitgliedern der Deutsch-Griechischen Gesellschaft bei
griechischem Wein und griechischen Häppchen.

junge vhs

Ihre Ansprechpartnerin
Carmen Zeile, Tel. 5603-34
kreativ@vhs-tuebingen.de

Kreatives

Ihre Ansprechpartnerin
Daniela Michl, Tel. 5603-31
studis@vhs-tuebingen.de

Für SchülerInnen

Für Kinder und Jugendliche hat die junge vhs zahlreiche spannende Kurse im Programm:
Während Kinder sich in den Bereichen Handwerk, Malen und Zeichnen, Comix, Fototgrafie und Spiele ausleben können, bietet die vhs, Im Rahmen einer Kooperation mit der Agentur für Arbeit, für Schüler/innen gebührenfreie Informationsveranstaltungen an. Diese beschäftigen sich mit der Zeit nach der Schule, helfen bei der Studienplatzbewerbung oder stellen Berufsfelder vor und unterstützen die Jugendlichen so auf Ihrem weiteren Lebens- und Bildungsweg.

KREATIVES

HANDWERK

20602
Speckstein-Werkstatt in den Herbstferien
für Kids von 6-14 Jahren
Heidemarie Messner
Zuerst kannst du dir einen Stein aussuchen - es gibt weiße und farbige Speicksteine. Dann wird geraspelt und dabei entsteht vielleicht ein Tier, ein Herz oder ein Phantasiegebilde. Weiter geht‘s mit Schleifpapier bis zuletzt ein glatter, glänzender Streichelstein entstanden ist. Der Speckstein ist asbestfrei. Bitte mitbringen: Malhemd, Vesper und ein Getränk. Materialgebühren, ca. 3 € bis15 € pro Stein, sind im Kurs zu bezahlen.
Mi, 02.11. - Fr, 04.11. jeweils 9 - 12 Uhr
42,00 EUR, vhs Werkstatt, Raum U 15

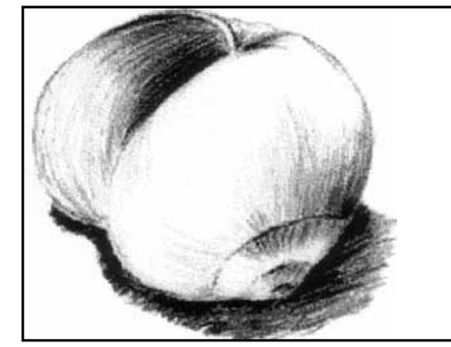
20604
Setzen und Drucken in den Herbstferien
für Kids von 9-13 Jahren
Hans Bösl
Die Kinder setzen und drucken unter fachlicher Anleitung kleinere Texte oder Namensposter, verziert mit verschiedenen Motiven. In den großen alten Setzkästen finden sich Buchstaben und Ziffern unterschiedlichster Art, die ganz individuell zu persönlichen Werken zusammengesetzt werden. Im Gegensatz zur glatten Perfektion der Computerposter entstehen hier handgesetzte und handgedruckte Originale, die einzigartig sind.
Fr, 04.11., 9:00-12:30 Uhr
4,00 EUR, vhs, Druckwerkstatt, Raum U 08

20605 Ton-Werkstatt in den Herbstferien
für Kids von 6-13 Jahren
Christiane von Seebach
Hier können Kinder die Grundlagen der Arbeit mit Ton erlernen. Es werden die individuellen Fertigkeiten und Erfahrungen der Kinder berücksichtigt und weitergefördert. Ein kleiner Ausschnitt der Möglichkeiten: Saurierfiguren, Wasserschlösser, Elefanten und andere Tiere, Trinkgefäße, kleine Öfen, auf denen tatsächlich gekocht werden kann usw. Betreute Pausen.
mittwochs 9:00-12:30 Uhr, ab Mi, 2.11.11
47,90 EUR
+ 24,00 EUR Materialgebühren
vhs, Tonwerkstatt, Raum U 13

MALEN UND ZEICHNEN

20502
Malerei und Musik zu Vincent van Gogh
Martina Nehr-Kley
Liebst du die Musik und willst erfahren, wie man sie mit Theaterspiel und Malerei zu einem Kinder-Kunst-Musical vollenden kann? Van Gogh war einer der schillerndsten und interessantesten Maler der Kunst. Seine Persönlichkeit und Kunst geben die Anregungen für diesen Kurs, in dem Malerie, Musik und Theater miteinander verbunden werden.
Bitte Malkleidung mitbringen.
Mo, 31.10 - Fr, 04.11.,
je 09:00 Uhr - 12:30 Uhr
4 Termine, 63,50 EUR + 10,00 EUR Materialgebühren, vhs, Atelier, Raum 110

20515
Kunstschule - Malen lernen wie die Großen
Für Kinder von 7 bis 15 Jahren
Anna Arlamova
Hier lernst du die Grundlagen der Bildenden Kunst und kannst mit Spaß deine künstlerischen Fertigkeiten entwickeln und deine Begabung nutzen. Die freien malerischen Aufgaben, zum Beispiel Malen zur Lieblingsmusik/Hörspiel, fördern deine Fantasie. Das klassische Zeichnen und Malen sowie der freie Umgang mit Mal-Druck- und Basteltechniken fördern neben der Freude am Kreativ-Sein auch noch dein handwerkliches Geschick.
mittwochs 16:00-17:30 Uhr, ab Mi, 5.10.11
6 Termine, 27,20 EUR,
vhs, Atelier, Raum 110



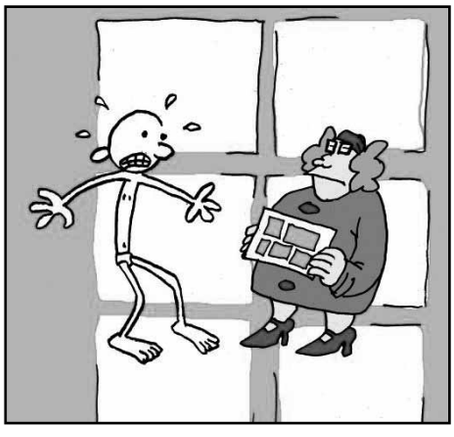
20538
Mal- & Zeichenworkshop mit Musik
für Kinder von 7 - 13 Jahren
Bruce O'Keane Anderson
Lass dich von den schönsten komponierten Musikstücken zum Malen und Zeichnen inspirieren. „Peter und der Wolf", „Grand Canyon Suite", „Karneval der Tiere", „Die Zauberflöte" usw. werden in diesem Workshop unsere Phantasie anregen. Das, was wir hören und fühlen, wird so auf Papier und Malkarton übertragen. Bruce - ein erfahrener Künstler - wird dein künstlerisches Können durch seine Erfahrung erweitern und dein verborgenes künstlerisches Talent wachkitzeln. Bitte mitbringen: Malkarton und Zeichenpapier, Wasserfarben, Wachskreide und Buntstifte.
Sa, 05.11., 9:30-13:30 Uhr
So, 06.11., 9:30-13:30 Uhr
37,40 EUR, vhs, Atelier, Raum 110

COMIX FÜR KIDS

Für Kinder von 9 - 13 Jahren
Comics sind Kino auf Papier. Hier lernt ihr die Grundlagen des Geschichtenerzählens und zeichnet eigene Comics. Bitte mitbringen: weißes Papier DIN A 4 oder Zeichenblock, weicher Bleistift, Buntstifte, Radiergummi und Füllfederhalter, falls vorhanden schwarzer Stabilo-Fineliner.

20539
Haimo Kinzler
Sa, 12.11., 9:00-12:00 Uhr
13,60 EUR, vhs, Atelier, Raum 110

20540
Haimo Kinzler
Sa, 03.12., 9:00-12:00 Uhr
13,60 EUR, vhs, Atelier, Raum 110



FOTOGRAFIE

21110
Wir entdecken unsere Stadt mit der Kamera
Für Kinder von 8 - 14 Jahren
Angela Hammer
Kommt mit und entdeckt mit uns Tübingen - mit dem Fotoapparat! Ihr werdet Dinge sehen, die ihr bisher noch nie wahrgenommen habt. Nebenbei erfahrt ihr einiges über die Technik des digitalen Fotografierens. Am zweiten Tag werten wir die Bilder am Computer aus und am dritten Tag erstellen wir aus den schönsten Fotos einen Kalender - das ist ein wunderbares Geschenk! Treffpunkt am Mittwoch 9 Uhr an der Stadtbibliothek. Sonstiger Treff- und Abholort ist die Volkshochschule Tübingen! (Materialkosten für das Fotobuch werden im Kurs abgerechnet.)
Mi, 02.11., 9:00-12:00 Uhr
Do, 03.11., 9:00-12:00 Uhr
Fr, 04.11., 9:00-12:00 Uhr
3 Termine, 31,70 EUR, vhs, Raum 115

SPIELE

20501
Brettspielgruppe für Kinder
Für 9 bis 15-Jährige
Bruce O'Keane Anderson
Spielen macht intelligent und vor allem Spaß - das ist unser gemeinsames Vorhaben. Wir werden unsere Lieblingsspiele vorstellen und natürlich neue Spiele kennenlernen. Der Kursleiter ist Spieleautor und freut sich auf dich, also komm vorbei! Bitte am ersten Tag ein oder zwei Lieblingsspiele mitbringen.
mittwochs 16:30-18:00 Uhr,
ab Mi, 12.10.11
8 Termine, 52,80 EUR, vhs, Raum 115

37025
Cool cooking
Für Teens zwischen 12 und 16 Jahren
Dr. Celia König
Euch läuft bei Kochsendungen das Wasser im Mund zusammen? Kennt Ihr Jamie Oliver und Tim Mälzer? Wie wär´s denn mal mit Selberkochen? Gemeinsam Gerichte aus frischen Zutaten kochen und vor allem aufessen macht richtig Spaß! Lasst Euch überraschen und gönnt Euren Geschmacksnerven mal ein Abenteuer! In der Gebühr sind 7 € Lebensmittelkosten enthalten. Bitte mitbringen: Dose für Kostproben, Schürze und ein Handtuch (Frottee) für Ihren persönlichen Gebrauch. Anmeldung und Informationen bei der Familienbildungsstätte Tübingen: 07071-930466, www.fbs-tuebingen.de, buero@fbs-tuebingen.de
1. Kurs: Sa, 19.11.2011 ,14 - 18 Uhr
2. Kurs: Sa, 21.01.2011, 14 - 18 Uhr
21,40 EUR, Familienbildungsstätte, Küche, Raum 110/111

FÜR SCHÜLERINNEN

ARBEITSTECHNIKEN

50504
Computerschreiben für Schülerinnen und Schüler in den Weihnachtsferien
ab 12 Jahre
Ingrid Ott
In diesem Kurs lernt Ihr schnell und effektiv das Tastenfeld zu bedienen.
Ergebnisse aus der Hirnforschung zeigen: Lernen ist umso erfolgreicher, je besser beide Gehirnhälften in den Lernprozess eingeschlossen sind. Die Computerschreibkurse an der vhs Tübingen basieren auf multisensorischem Lernen. Das logisch-rationale Denken wird dabei ebenso berücksichtigt wie das bildhafte Vorstellungsvermögen; praktische Übungen sichern das Ergebnis.
Materialkosten: 15,50€ im Kurs zu zahlen.
Bitte bringt rote, gelbe, blaue und grüne Buntstifte mit.
Mo, 02.01., 9:00-12:00 Uhr
Di, 03.01., 9:00-12:00 Uhr
Mi, 04.01., 9:00-12:00 Uhr
Do, 05.01., 9:00-12:00 Uhr
4 Termine, 64,00 EUR
vhs, Raum 211

SCHULE - UND DANN?

50069
Nach Lateinamerika
Iris Raupp
Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Schüler/innen und Studierende bis 25 Jahre, die gerne vor oder während ihres Studiums durch Jobs und Praktika Auslandserfahrungen in Südamerika sammeln möchten. Referent/innen: ICFA Freiwilligenaustausch Berlin. Weltwärts, Bonn. Auslandsvermittlung, Stuttgart, sowie Iris Raupp, Beraterin für akademische Berufe. In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Di, 22.11., 14:00-17:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Saal
Anmeldung bei der vhs erforderlich.

Weitere Kurse zur Berufswahl findest Du auf den nächsten Seiten!

50072
Zielsicher zum Studienplatz!
Erfolgreiche Studienbewerbung an Universitäten und anderen Hochschulen
Iris Raupp
Berufsberaterin Team akademische Berufe und Carola Griesbach, Studienberaterin der Universität Tübingen
Endlich den passenden Studiengang gefunden, aber keine Ahnung, wie man jetzt an einen Studienplatz kommt? Läuft die Bewerbung über die ZVS oder direkt über die Hochschule? Welche Rolle spielt dabei der NC? Und was hat es mit dem Hochschulauswahlverfahren auf sich? Ob Universität, Fachhochschule, Kunsthochschule, Pädagogische oder Duale Hochschule, bei uns bekommt Ihr Tipps und Anregungen für Eure individuelle und erfolgreiche Bewerbung.
Mi, 23.11., 14:00-17:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Raum 115
Anmeldung bei der vhs erforderlich.
In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit Tübingen und der Studienberatung der Universität Tübingen.

BERUFSFELDER

50079
Lehrer/in: Berufliche Alternativen zum Klassenzimmer
Eva-Martina Maluck
Nicht alle, die Lehramt studieren, werden später auch als Lehrer/in an einer Schule tätig sein. Die einen, weil sie sich im Laufe ihres Studiums oder Referendariats bewußt gegen den Lehrberuf entscheiden. Die anderen, weil sie über Bedarf ausgebildet werden und keine Stelle erhalten. Es gibt alternative Einsatzfelder in denen Lehrer/innen ihre fachlichen und/ oder pädagogischen Fähigkeiten einsetzen können. Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über alternative Berufsfelder zum Lehrberuf.
In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Mi, 02.11., 9:00-12:00 Uhr
Anmeldung bei der vhs erforderlich.
ohne Gebühr
vhs, Raum 117

50067
Berufsfeld Soziale Arbeit: Karriere in der Jugendhilfe - geht das?
Iris Raupp
Das Berufsfeld “Soziale Arbeit” wächst seit Jahren kontinuierlich. Berufseinsteiger/innen und berufserfahrene Sozialpädagog/innen haben aktuell gute Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Die Stellen in diesem Bereich sind vielseitig und bieten Arbeitsmöglichkeiten für unterschiedliche Altersgruppen. Allerdings verlangt die Betreuung hilfebedürftiger junger Menschen neben Organisationstalent und Einfühlungsvermögen auch hohe fachliche Anforderungen und nicht selten Zusatzqualifikationen. In dieser Veranstaltung wird exemplarisch die Arbeit in der Jugendhilfe und mögliche Aufstiegswege in diesem Berufsfeld durch einen Praktiker vorgestellt.
Referent: Hans-Anton Maier, Dipl. Sozialpädagoge bei pro juventa, Gemeinnützige Jugendhilfegesellschaft in Reutlingen. Iris Raupp, Beraterin für akademische Berufe.
In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Do, 16.02., 14:00-17:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal
Anmeldung bei der vhs erforderlich.

50068
Der Gast ist König - weltweit
Karriere im Hotel- und Gaststättengewerbe
Heike van Dyken-Petereit
Was für berufliche Möglichkeiten habe ich im Bereich Hotel und Gastronomie? Das klärt diese Infoveranstaltung. Egal ob die klassische duale oder schulische Ausbildung oder ein Studium - viele Wege führen zu einem Job und einer Karriere im Hotel- und Gastronomiebereich - und zwar weltweit.
In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Mo, 28.11.11, 14:00-17:00 Uhr,
ohne Gebühr, vhs, Saal
Anmeldung bei der vhs erforderlich.

50070
Sprechende Berufe: Berufe für Sprech- und Stimmtalente
Iris Raupp
Wer gerne spricht und Sprachen liebt überlegt sich vielleicht, wie diese Fähigkeiten beruflich verwendbar sind. Die Bandbreite reicht von Beratung bis Logopädie, Sprecherziehung bis akademischer Rhetorik, Moderation bis Synchronisation. In einer multimedialen Geselleschaft finden Sprechtalente immer mehr Möglichkeiten ihrer Stimme Ausdruck zu geben.
Referent/innen: Antje Rennicke, Sprecherzieherin, Berufsverband Sprechen Baden-Württember, Iris Raupp, Beraterin für akademische Berufe. In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Do, 24.11., 17:00-20:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Saal
Anmeldung bei der vhs erforderlich.

50071
Gelungener Berufseinstieg von Geistes- und Sozialwissenschaftlerinnen
Eva-Martina Maluck
Viele Studiengänge führen nicht zu einem konkreten Beruf. Studierenden wird deshalb empfohlen, sich frühzeitig mit ihren Berufsvorstellungen auseinander zu setzen. Es zeigt sich immer wieder, dass neben ersten praktischen Erfahrungen aus Jobs und Praktika, persönliche Kontakte und ein Quäntchen Glück zum ersten Job führen. Junge Akademiker/innen berichten an diesem Abend, wie sie nach dem Studium den Berufseinstieg gemeistert haben und was sie in ihrem ersten richtigen Job leisten.
Referentinnen: Kai Schmelzle, Werbetexter. Susanne Hasmann, Trainerin. Sylvia Kieselbach, Career Service Tübingen. Eva-Martina Maluck, Berufsberaterin der Agentur für Arbeit Tübingen.
Eine Kooperation der Agentur für Arbeit, dem Career Service und der vhs tübingen. Diese Informationsveranstaltung ist ohne Anmeldung und Gebühr.
Di, 29.11.11, 18:00-20:00 Uhr,
vhs, Saal

studis@vhs

Ihre Ansprechpartnerin
Daniela Michl, Tel. 5603-31
studis@vhs-tuebingen.de

Plötzlich Studentisch
Total Studentisch
Zielsicher Studentisch
Entspannt studentisch

PLÖTZLICH, TOTAL, ZIELSICHER und ENTSPANNT studentisch: so lauten die Kursrubriken in unserem Programmteil studis@vhs, der sich speziell an Studierende richtet.
Ganz egal ob Ihr am Beginn Eures Studiums seid, Euch mittendrin oder am Ende befindet, oder ob Ihr spannende Kurse sucht, die rein gar nichts mit der Uni zu tun haben. Bei studis@vhs könnt Ihr Euch Euer individuelles Weiterbildungs- und Wohlfühlprogramm zusammenstellen!

PLÖTZLICH STUDENTISCH

50072
Zielsicher zum Studienplatz!
Erfolgreiche Studienbewerbung an Universitäten und anderen Hochschulen
Iris Raupp und Carola Griesbach
Endlich den passenden Studiengang gefunden, aber keine Ahnung, wie man jetzt an einen Studienplatz kommt? Läuft die Bewerbung über die ZVS oder direkt über die Hochschule? Welche Rolle spielt dabei der NC? Und was hat es mit dem Hochschulauswahlverfahren auf sich? Ob Universität, Fachhochschule, Kunsthochschule, Pädagogische oder Duale Hochschule, bei uns bekommt Ihr Tipps und Anregungen für Eure individuelle und erfolgreiche Bewerbung.
Mi, 23.11., 14:00-17:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Raum 115
Anmeldung bei der vhs erforderlich.
In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit Tübingen und der Studienberatung der Universität Tübingen.

50069
Nach Lateinamerika
Iris Raupp
Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Schüler/innen und Studierende bis 25 Jahre, die gerne vor oder während ihres Studiums durch Jobs und Praktika Auslandserfahrungen in Südamerika sammeln möchten. Referent/innen: ICFA Freiwilligenaustausch Berlin. Weltwärts, Bonn. Auslandsvermittlung, Stuttgart, sowie Iris Raupp, Beraterin für akademische Berufe. In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Di, 22.11., 14:00-17:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Saal
Anmeldung bei der vhs erforderlich.

50077
Meine Kompetenzen managen
Eva-Martina Maluck
Berufsberaterin für Studierende
Um am Ende eines Studiums auch einen Job nach Eurem Geschmack zu finden, bedarf es mehr als einem Studienabschluss und einem Kopf voll Theorie! Vielen Studierenden ist gar nicht bewusst, welche persönlichen Fähigkeiten in ihnen schlummern und welche weiteren Kenntnisse sie während ihres Fachstudiums erworben haben. Sei es in einem Nebenjob, in ehrenamtlicher Tätigkeit oder bereits während der Schulzeit. Ziel des Workshops ist es, diese „versteckten" Kompetenzen zu sammeln und zu überlegen, wie sie einem möglichen Arbeitgeber darstellbar sind. Anmeldung bei der vhs erforderlich. In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit
Di, 25.10., 9:00-13:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Raum 117

TOTAL STUDENTISCH

50081
Rhetoriktraining für Studis
Birgitta Eyb, Daniela Michl
Rhetorikerinnen, M.A.
Kaum bist Du an der Uni, schon warten die ersten Referate und Vorträge auf Dich. Inhaltliches „Futter" für Deine Präsentationen bekommst Du an die Hand, doch leider zeigt Dir niemand, wie Du Dein Thema gekonnt vermittelst. Das ändert sich in diesem zweiteiligen Rhetorikworkshop! Hier lernst Du in einer gelungenen Mischung aus Theorie und Praxis, wie Du das Thema Referate und Vorträge zukünftig angehst, damit diese für Dich ihren Schrecken verlieren und für Dein Plenum interessant und unterhaltsam werden.
Wir üben: Aufbau der Rede/Präsentation, Formulierungen, Manuskriptgestaltung und Mnemotechniken, Einsatz von Körpersprache, Mimik und Gestik. Methoden: Theorieinputs, praktische Übungen, Einzelvorträge mit Videoaufnahmen und individuellem Feedback.Geübt wird ganz konkret an einem Kurzvortrag, den Du im Laufe des Workshops mit Hilfe der Dozentinnen und der Gruppe überarbeiten kannst.
Bitte für den Workshop vorbereiten: einen ca. 3-minütigen Vortrag über ein Thema Deiner Wahl.
Sa, 01.10. + Sa, 08.10., jeweils 10:00 - 18:00 Uhr
51,20 EUR, vhs, Raum 117
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung

Weitere Kurse für Studierende findest Du auf den nächsten Seiten!

50082
Impulstag: Life/Work-Planning
Für Studierende und AbsolventInnen
Dr. Erika Vögele, Manfred Fock
Die Methode wurde durch den Arbeitsforscher R.N. Bolles geprägt und wird erfolgreich für die
persönliche Berufsorientierung und die Arbeitsplatzsuche angewendet. Dabei geht es um die
Frage „Was will ich beruflich gerne machen und wie komme ich dorthin?“
Folgende Aspekte werden systematisch erarbeitet:
- Sichtbar machen der eigenen Fähigkeiten
- Finden einer aussagekräftigen Sprache für die eigenen beruflichen Themen
- Entwickeln, Benennen und Planen von persönlichen Berufszielen
- Systematische Erschließung des verborgenen Arbeitsmarktes, um zielführend eine wirklich individuell passende Stelle zu finden.

Dozent/in:Dr. Erika Vögele, L/WP-Trainerin, Rottenburg und Manfred Fock, L/WP-Trainer, Heilbronn
Fr, 03.02., 9:00-17:00 Uhr
35,00 Euro, vhs, Saal,
eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung

40972
Medical English for Students and Staff C1
8-12 Teilnehmer/innen
Dr. Klaus-Dieter Gottschalk
This is essentially a monolingual course run in English, with occasional bilingual comments. We will focus on correct conversational English in doctor - patient interactions and on scientific English for academic purposes. So some training in grammar and pronunciation will help you to avoid various typical misunderstandings likely to occur between non-native speakers and their patients. The pronunciation of medical terms will also be practised.
Der Kursleiter hat als Akademischer Direktor und langjähriger Dozent im Wissenstransfer der Universität Tübingen Medical English gelehrt.
Lehrbuch: English in Medicine,
ISBN 978-3-12-534215-6
donnerstags 20:15-21:45 Uhr,
ab Do, 20.10.11
12 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 219

50078
Anhalten, Umsteigen, Aussteigen- wenn‘s im Studium klemmt
Eva-Martina Maluck
Berufsberaterin für Studierende
Bist Du mit Deinem Studium unzufrieden? Dir fehlt die nötige Motivation um weiter zu machen? Du siehst keine klare berufliche Zielrichtung? Vielleicht denkst Du bereits über einen Studienfachwechsel oder den Abbruch Deines Studiums nach? In dieser Veranstaltung bekommst Du Antworten auf Deine Fragen, wirst über Studien- und Ausbildungsalternativen informiert. Bei Bedarf lässt sich eine individuelle Strategieplanung im Anschluss an die Veranstaltung entwickeln. Anmeldung bei der vhs erforderlich. In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit
Di, 20.12., 9:00-13:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Raum 117

ZIELSICHER STUDENTISCH

50067
Berufsfeld Soziale Arbeit: Karriere in der Jugendhilfe - geht das?
Iris Raupp, Berufsberaterin
Das Berufsfeld “Soziale Arbeit” wächst seit Jahren kontinuierlich. Berufseinsteiger/innen und berufserfahrene Sozialpädagog/innen haben aktuell gute Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Die Stellen in diesem Bereich sind vielseitig und bieten Arbeitsmöglichkeiten für unterschiedliche Altersgruppen. Allerdings verlangt die Betreuung hilfebedürftiger junger Menschen neben Organisationstalent und Einfühlungsvermögen auch hohe fachliche Anforderungen und nicht selten Zusatzqualifikationen. In dieser Veranstaltung wird exemplarisch die Arbeit in der Jugendhilfe und mögliche Aufstiegswege in diesem Berufsfeld durch einen Praktiker vorgestellt.
Referent: Hans-Anton Maier, Dipl. Sozialpädagoge bei pro juventa, Gemeinnützige Jugendhilfegesellschaft in Reutlingen. Iris Raupp, Beraterin für akademische Berufe. In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Do, 16.02., 14:00-17:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Saal
Anmeldung bei der vhs erforderlich.

50068
Der Gast ist König - weltweit
Karriere im Hotel- und Gaststättengewerbe
Heike van Dyken-Petereit
Was für berufliche Möglichkeiten habe ich im Bereich Hotel und Gastronomie? Das klärt diese Infoveranstaltung. Egal ob die klassische duale oder schulische Ausbildung oder ein Studium - viele Wege führen zu einem Job und einer Karriere im Hotel- und Gastronomiebereich - und zwar weltweit. In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Mo, 28.11.11, 14:00-17:00 Uhr,
ohne Gebühr
vhs, Saal
Anmeldung bei der vhs erforderlich.

50070
Sprechende Berufe: Berufe für Sprech- und Stimmtalente
Iris Raupp
Wer gerne spricht und Sprachen liebt überlegt sich vielleicht, wie diese Fähigkeiten beruflich verwendbar sind. Die Bandbreite reicht von Beratung bis Logopädie, Sprecherziehung bis akademischer Rhetorik, Moderation bis Synchronisation. In einer multimedialen Geselleschaft finden Sprechtalente immer mehr Möglichkeiten ihrer Stimme Ausdruck zu geben.
Referent/innen: Antje Rennicke, Sprecherzieherin, Berufsverband Sprechen Baden-Württember, Iris Raupp, Beraterin für akademische Berufe. In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Do, 24.11., 17:00-20:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Saal
Anmeldung bei der vhs erforderlich.

50071
Gelungener Berufseinstieg von Geistes- und Sozialwissenschaftlerinnen
Eva-Martina Maluck
Viele Studiengänge führen nicht zu einem konkreten Beruf. Studierenden wird deshalb empfohlen, sich frühzeitig mit ihren Berufsvorstellungen auseinander zu setzen. Es zeigt sich immer wieder, dass neben ersten praktischen Erfahrungen aus Jobs und Praktika, persönliche Kontakte und ein Quäntchen Glück zum ersten Job führen. Junge Akademiker/innen berichten an diesem Abend, wie sie nach dem Studium den Berufseinstieg gemeistert haben udn was sie in ihrem ersten richtigen Job leisten.
Referentinnen: Kai Schmelzle, Werbetexter. Susanne Hasmann, Trainerin. Sylvia Kieselbach, Career Service Tübingen. Eva-Martina Maluck, Berufsberaterin der Agentur für Arbeit Tübingen.
Eine Kooperation der Agentur für Arbeit, dem Career Service und der vhs tübingen. Diese Informationsveranstaltung ist ohne Anmeldung und Gebühr.
Di, 29.11.11, 18:00-20:00 Uhr,
ohne Gebühr, vhs, Saal

50073
Perfekt verpackt! Die individuelle Bewerbungsmappe

Eva-Martina Maluck
Berufsberaterin
Bewerben müsst Ihr Euch alle irgendwann. Wer weiß, wie's geht, ist klar im Vorteil: im ersten Teil des Workshops erhaltet Ihr allgemeine Infos für eine erfolgreiche schriftliche Bewerbung und zu Auswahlkriterien von Arbeitgebern. Im zweiten Teil bringt Ihr eure selbst verfasste Bewerbungsmappe mit. Diese könnt Ihr präsentieren und im Workshop verfeinern. Ziel ist es, ein individuell erstelltes, zur jeweiligen Person und zum jeweiligen Arbeitsangebot passendes Bewerbungsschreiben zu erstellen.
Mi, 09.11., 9:00-13:30 Uhr
Mi, 16.11., 9:00-13:30 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Raum 117
Anmeldung bei der vhs erforderlich.
In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.

50074
Perfekt auftreten! - individuelle Selbstpräsentation im Vorstellungsgespräch

Andrea Fricke
Psychologin
In Bewerbungssituationen entscheidet oft der erste Eindruck - deshalb ist es umso wichtiger, von Anfang an kompetent und authentisch aufzutreten. Damit das gelingt, ist ein Bewusstsein der eigenen Stärken und Schwächen notwendig. Die Teilnehmer/innen üben mit Hilfe verschiedener Methoden die Möglichkeiten der Selbstpräsentation. Darüber hinaus ermöglicht der Workshop, die eigene Präsentation auszuprobieren und für sich Feedback einzuholen, um für zukünftige Vorstellungsgespräche gut gewappnet zu sein. Bitte im Vorstellungs-Outfit kommen!
In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Fr, 30.9.11, 8:30-16:00 Uhr,
ohne Gebühr, vhs, Raum 117, eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung

50076
Ein Job, der zu mir passt!

Wege zur individuellen Berufsfindung
Eva-Martina Maluck
Berufsberaterin für Studierende
Immer wieder fragst Du Dich, wohin Dich Dein Studium beruflich führt? Du überlegst, wie Deine beruflichen Ziele aussehen könnten und Du Deinem Studium die richtige Richtung für den passenden Berufsteinstieg geben kannst? In diesem Workshop lernst Du, Deinen Fähigkeiten und Wünschen besser auf den Grund zu gehen und erste berufliche Ziele zu erarbeiten. Darauf aufbauend geht's auf die Suche nach möglichen Berufsfeldern, Spezialisierungen und einem sinnvollen Networking. In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Di, 27.09., 9:00-13:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Raum 117
Anmeldung bei der vhs erforderlich.

50079
Lehrer/in: Berufliche Alternativen zum Klassenzimmer

Eva-Martina Maluck
Nicht alle, die Lehramt studieren, werden später auch als Lehrer/in an einer Schule tätig sein. Die einen, weil sie sich im Laufe ihres Studiums oder Referendariats bewußt gegen den Lehrberuf entscheiden. Die anderen, weil sie über Bedarf ausgebildet werden und keine Stelle erhalten. Es gibt alternative Einsatzfelder in denen Lehrer/innen ihre fachlichen und/ oder pädagogischen Fähigkeiten einsetzen können. Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über alternative Berufsfelder zum Lehrberuf. In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Mi, 02.11., 9:00-12:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Raum 117
Anmeldung bei der vhs erforderlich.

Weitere Kurse für Studierende findest Du auf den nächsten Seiten!

TÜBINGEN
DER KARTOPLAN
Alles drin!
leicht zu handhabender Stadtplan für Tübingens Altstadt und für ihre Sehenswürdigkeiten
Alles drauf!
ob Öffnungszeiten von Museen oder Lage von Cafés, Kinos, Restaurants..., alles punktgenau im Plan
Alles dran!
Zusätzlich "Umgebungskarte Tübingen","Übersichtskarte Uni-Viertel","Übersichtskarte Zinser-Dreieck" und ein Verzeichnis der Einträge
www.kartoplan.de

ZIELSICHER STUDENTISCH

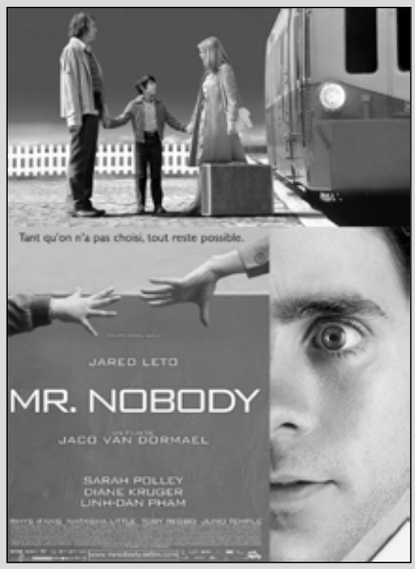
50080
Frauen zwischen Beruf und Familie: Die schwierige Balance
Heike van Dyken-Petereit, Birgit Heinlin
Mehr als zwei Drittel aller Frauen nehmen Elternzeit in Anspruch. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen, wie Ihnen der berufliche Wiedereinstieg insbesondere als Akademikerin, erleichtert werden kann. Referent/innen: Birgit Heinlin, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Reutlingen. Heike van Dyken-Petereit, Beraterin für akademische Berufe. In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit.
Di, 22.11., 9:00-11:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Saal
Anmeldung bei der vhs erforderlich.

KOOPERATION VHS UND FRANZÖSISCHE FILMTAGE

Älter werden wir von selbst – klüger nicht. Und damit meinen wir nicht nur das berühmte lebenslange Lernen, sondern auch kleine Begegnungen, die von Jetzt auf Gleich unser Leben komplett umkrempeln können: plötzlich verändert sich einfach alles, privat und vielleicht auch beruflich. Wir müssen umdenken, eine neue Orientierung suchen. Und das betrifft nicht nur uns allein – auch unsere Liebsten, Freunde und Verwandte.
Mit unserer Filmreihe in Kooperation mit den Französischen Filmtagen möchten wir den Augenblicken und den Veränderungen nachspüren, die uns klüger werden lassen. Seien Sie dabei!
Geplante Filme (mit Vorbehalt):

„Mr Nobody“ von Jaco Van Dormael
„À pas de loup“ von Olivier Ringer
„Toto le Héros“ von Jaco Van Dormael

Ausführliche Informationen und Details zum Programm finden Sie ab Oktober auf unserer Homepage: www.filmtage-tuebingen.de.



28. französische filmtage
festival international du film francophone
tübingen & stuttgart | 2.–9.11.2011

ENTSPANNT STUDENTISCH

20204
After-Work-Theater
Helga Kröplin
Spielen Sie sich den Stress von der Seele. Der Kompaktkurs lässt Sie den zurückliegenden Alltag vergessen und in die Welt des Theaterspielens eintauchen. Gefragt sind die Freude am Spiel, an Bewegung, Sprache und Körpersprache. Wir improvisieren, experimentieren, spielen und gestalten. Aus den entstehenden Elementen wird gemeinsam eine Collage erarbeitet und am letzten Abend den von Ihnen geladenen Gästen vorgeführt. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
mittwochs von 18:45-21:00 Uhr
4 Termine: 12.10., 26.10., 09.11., 16.11.2011, 42,00 EUR
vhs, Raum 115

20553
Collagen
Hans Bösl
Bestimmte bildliche Themen, eine Geburtstagszahl, ein Vorname oder Zusatzwörter, die mit einer klassischen Antigua selbst gedruckt werden können, bilden die Grundlage für eine kreative Collage als individuelles künstlerisches Geschenk. Materialien wie Klebemaschine, getrocknete Blätter und eine Vielzahl von Kunstkalendern sind vorhanden.
Fr, 09.12., 17:00-20:00 Uhr
4,00 EUR
vhs, Druckwerkstatt, Raum U 08

20805
Westafrikanische Percussion-Djembé
Ursula Branscheid-Diebaté
Die Dynamik der afrikanischen Djembe und ihr großes Klangspektrum erwecken die Spielfreude am Trommeln. Wir lernen mit Hilfe der drei Schlagtechniken afrikanische Rhythmen, die wir gemeinsam spielen. Mit Hilfe von Rhythmusfragmenten und elementaren Übungen lernen wir schließlich die Originalstimmen aber auch frei zu spielen, zu improvisieren. Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Eigene Instrumente können mitgebracht werden. Leihinstrumente nach Vorbestellung. Leihgebühr für Djembe: 8,00 € (sind im Kurs zu bezahlen.)
Sa, 11.02., 14:00-18:00 Uhr
So, 12.02., 12:00-16:00 Uhr
37,30 EUR
vhs, Saal

Die Kurse im Bereich „Entspannt studentisch“ werden gemeinsam mit dem Fachbereich „Kultur und Kreativität“ angeboten und sind für Studierende 10 % ermäßigbar.

telc
LANGUAGE TESTS

telc Sprachenzertifikate:
Leistungspunkte für dein Bachelor- und Masterstudium

Die Schlüsselkompetenz Sprachen wird in fast allen Bachelor- und Masterstudiengängen verlangt. Mit einem telc Sprachenzertifikat weist du deine Kompetenz nach – und gewinnst Zeit im Studium.

telc Zertifikate gibt es in neun Sprachen und auf fünf Stufen des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens (GER). Wie viele Leistungspunkte für welches Zertifikat angerechnet werden, erfährst du an den Zulassungsstellen für deinen Studiengang.

Kostenlose Übungstests und Infos zu den telc Prüfungszentren findest du unter **www.telc.net**
Oder lass dich persönlich beraten: **Telefon +49 (0) 69 95 62 46-25**

Kultur und Kreativität

Ihre Ansprechpartnerin
Carmen Zeile, Tel. 5603-34
kreativ@vhs-tuebingen.de

Literatur
Theater
Kunst- und Kulturgeschichte
Zeichnen - Malen
Plastizieren
Foto
Textiles Gestalten - Werkstatt
Musik - Tanz

Als Kinder dachten wir nie darüber nach, ob wir „richtig“ zeichnen, malen, tanzen oder theater spielen können - wir haben es einfach getan. Auch als Erwachsene müssen Sie sich diese Fragen in Kursen der vhs tübingen nicht stellen - unter Anleitung unserer erfahrenen Dozent/innen können Sie Ihr kreatives Potential voll entfalten, das „richtig oder falsch“ spielt hier keine Rolle.
Zahlreiche Kurse im Bereich Kultur und Kreativität warten darauf von Ihnen entdeckt zu werden, unsere Dozent/innen freuen sich schon jetzt auf mutige und interessierte Kursteilnehmer/innen!

LESUNG MIT MUSIK

20101
Ein Mann gibt Auskunft
Eine Annäherung an Erich Kästner mit Gedichten und Gitarre
Dr. Uwe Liebe-Harkort
Rezitation: Dr. Uwe Liebe-Harkort
Gitarre: Dr. Anton Förster
Wer war Erich Kästner? Vielleicht lieben Sie den Autor von „Emil und die Detektive“? Vielleicht steht Ihnen sein markantes Profil vor Augen? Wir wollen uns Erich Kästner an diesem Abend von einer künstlerischen Seite nähern. Sind seine Gedichte noch aktuell? Im Spannungsfeld von Kästners poetischer Sprache und den Klängen der Gitarre wollen wir dieser Frage auf den Grund gehen.
Do, 10.11., 20:00-22:00 Uhr
4,30 EUR, vhs, Saal

SCHREIBWERKSTATT

In loser Folge werden im Rahmen der Schreibwerkstatt Kurse angeboten, die auf einem anspruchsvollen Niveau einzelne Sparten des Schreibens bearbeiten. Alle Kurse können unabhängig von einander gebucht werden.

20103
Schreibprojekt für Migrantinnen und Migranten
Der Geschmack meiner Heimat
Eva Christina Zeller
Woher komme ich? Wer bin ich? Wohin gehöre ich? Eigentlich sollte ich meine Geschichte aufschreiben, aber wie mache ich das? Und wo fange ich an? Menschen mit Migrationserfahrung sind in dieser Schreibwerkstatt eingeladen, ihr eigenes Leben zwischen verschiedenen Kulturen, Sprachen und Welten in Worte zu fassen. Egal, woher sie ursprünglich kommen, egal, wie lange sie schon hier leben. Angeleitet wird dieses Projekt von der Tübinger Autorin Eva Christina Zeller und begleitet von der interkulturellen Psychotherapeutin Annagreta König. Die Texte können auch gerne in der eigenen Muttersprache geschrieben werden. Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.
samstags, 10:00-13:00 Uhr
Termine: 22.10., 19.11., 03.12., 14.01., 11.02.12
5 Termine, 20,00 EUR, vhs, Raum 117

20106
Schreiben grenzenlos
Eleonore Wittke, Iris Bächle-Schumacher
Grenzerfahrungen wörtlich genommen - so wollen wir unsere kreative Textarbeiten gestalten. Wo ziehen wir Grenzen, wo bekommen wir Grenzen gezogen, wem öffnen wir sie? Was alles sind überhaupt Grenzen? Durch ganz unterschiedliche Impulse können Assoziationen, Betrachtungen, Kurztexte, Geschichten entstehen. Diese werden wir in zwangloser Runde besprechen und vertiefen. Schreiberfahrungen werden nicht vorausgesetzt, dafür Lust am Experimentieren.
Sa, 05.11., 10:00-18:00 Uhr
41,40 EUR, vhs, Raum 117
Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr.

Schreibprojekt mit Migrantinnen & Migranten

„DER GESCHMACK MEINER HEIMAT“

Kursleitung:	Eva Christina Zeller
Termine:	Sa., 22.10.2011, Sa., 19.11. 2011, Sa., 3.12.2011, Sa., 14.01.2012, Sa., 11.02.2011, jeweils 10-13 Uhr. Im Sommersemester 2012 wird der Kurs fortgesetzt. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind willkommen.
Ort:	vhs Tübingen, Katharinenstraße 18
Kursgebühr:	€ 20,00.-
Kursnummer:	V20103
Infos unter:	www.vhs-tuebingen.de oder fordern Sie unseren Flyer an.

Schirmherrschaft: Staatsrätin Frau Prof. Dr. R. Ammicht Quinn, Staatsministerium Baden-Württemberg

Veranstaltet von Annagreta König (Praxis für interkulturelle psychologische Beratung) und vhs Tübingen

In Zusammenarbeit mit dem Kulturamt der Stadt Tübingen und dem Förderverein der Psychologischen Beratungsstelle Brückenstraße

Baden-Württemberg · vhs Tübingen · Tübingen Universitätsstadt · Förderkreis für die Psychologische Beratungsstelle

Mit freundlicher Unterstützung von:

Volksbank Tübingen · OSIANDER.de · GASTL · WEKENMANN Bücher, Licht & mehr · ROSALUX Buchhandlung in Tübingen · Vidus · Hof laden Alte Zimmerei · Kreissparkasse Tübingen

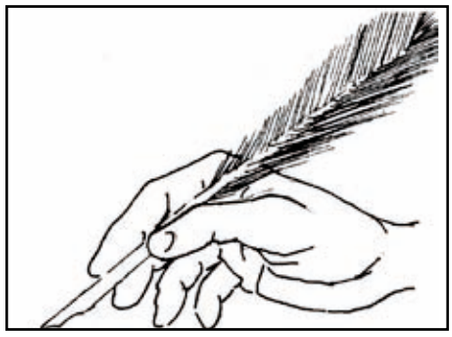
20111
Die Kunst, gute Anfänge zu schreiben
Schreibwerkstatt
Hiltrud Baier
Sie haben eine Idee für eine Geschichte, für einen Roman, aber Sie wissen nicht, wie Sie beginnen sollen?
In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie einen interessanten Anfang schreiben, damit Ihre Leser Lust haben, weiterzulesen.
Ein Seminar mit Schreibübungen.
Die Referentin lebt in Schweden und ist u.a. Autorin und Studienleiterin für die Schule des Schreibens in Hamburg.
Do, 27.10., 17:00-22:00 Uhr
26,70 EUR, vhs, Raum 112

20112
Die Kunst des Plottens oder wie man eine Geschichte entwickelt
Schreibwerkstatt
Hiltrud Baier
Woher nimmt der Autor/die Autorin die Plots? In diesem Kurs lernen Sie, aus Ideen gute Handlungen zu entwickeln. Wir überlegen, verändern, streichen und schreiben neu. Ein Seminar mit vielen Übungen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Kreativität anzuregen und eine interessante Geschichte zu entwickeln.
Fr, 28.10., 17:00-22:00 Uhr
26,70 EUR, vhs, Raum 112

Sie suchen kreative Kurse für Kinder? Sie finden alle Kurse unter der Rubrik „junge vhs“ ab Seite 20!

20113
Szenisches Erzählen
Schreibwerkstatt
Bernd Storz
In diesem Kurs gibt der Schriftsteller und Drehbuchautor Bernd Storz (u.a. „Die Fallers“ und und Mara Zielinski-Krimis) Einblicke in seine „Werkstatt“. Themen u.a.: Wie erreiche ich den Spannungsbogen? Wie erschaffe ich glaubhafte Charaktere? Ein Kurs für alle, die Lust aufs Schreiben haben! Der Dozent lehrt u.a. an den Universitäten Stuttgart und Freiburg.
Fr, 11.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 12.11., 10:00-16:00 Uhr
53,40 EUR, vhs, Raum 112
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

20114
Lyrik am Abend
Schreibwerkstatt
Eva Christina Zeller
Für alle Freundinnen und Freunde der Poesie: Mit der Lyrikerin Eva Christina Zeller eigene Gedichte schreiben, vortragen und besprechen. Zeitgenössische Lyrik lesen und sich mit Hilfe von Schreibspielen in der Kunst der Verdichtung üben.
donnerstags, 18:00-21:00 Uhr
Termine: 20.10., 17.11., 15.12., 12.01., 09.02.12
5 Termine, 80,00 EUR, vhs, Raum 117



20115
Drehbuchschreiben step by step
Bernd Storz
Wie entstehen spannende Drehbücher? Inhalte: Figurenentwicklung, Dramaturgie und Dialog; Informationen über den Drehbuchmarkt. Bernd Storz ist Schriftsteller (u.a. Mara Zielinski-Krimis), Drehbuchautor und Dozent für Drehbuch und kreatives Schreiben u.a. an den Universitäten Stuttgart und Freiburg.
Fr, 25.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 26.11., 10:00-16:00 Uhr
53,40 EUR, vhs, Raum 112
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

20116
Mit der Feder Welten schaffen
Schreibwerkstatt Phantastik
Hendrik Lambertus
Von den Elfen, Drachen und Zauberern in märchenhaften Fantasy-Welten über den urbanen Großstadt-Vampir bis hin zu bunt schillernden Phantasietexten, wo singende Fische auf tanzende Paragraphen treffen - kaum ein anderes Genre erlaubt der Kreativität des Schreibenden solche Freiheiten wie das weite Feld der Phantastik. In diesem Workshop soll es neben der Geschichte der Gattung und eines Einblicks in ihre zahlreichen Subgenres vor allem darum gehen, selber aktiv zu werden und schreibend Welten zu erschaffen. Hierzu rüsten wir uns nicht nur mit unserer treuen Feder, sondern auch mit verschiedenen inspirativen Techniken aus dem Bereich des Creative Writing sowie handwerklichen Tricks und Kniffen aus der Schreibpraxis. Der Dozent, Hendrik Lambertus, ist leidenschaftlicher Phantastik-Schreiberling, hat eine Ausbildung zum Leiten von Schreibgruppen und mehrjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung.
Lassen Sie sich verzaubern!
Sa, 05.11., 10:00-17:30 Uhr
So, 06.11., 10:00-15:00 Uhr
44,90 EUR, vhs, Raum 112
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

20117
Einführung in den Haiku - die Perle der Poesie
Anja Steppacher
Der Haiku ist eine japanische Lyrikform, die sich durch ihre Kürze und klare Versstruktur auszeichnet. Er eignet sich in seiner Schlichtheit besonders für Teilnehmer/innen, die sich erstmals an das lyrische Schreiben heranwagen wollen, aber auch für erfahrene Poeten. Am ersten Abend gibt es eine kleine Einführung in das Wesen und die Versform des Haikus mit dem Ziel, danach in die Praxis gehen zu können. An den theoretischen Teil schließt sich eine Übung an. Das Gelernte kannbei einer Haiku-Wanderung am Samstag im Botanischen Garten erprobt werden.
Fr, 07.10., 18:30-20:00 Uhr
Sa, 08.10., 10:30-12:00 Uhr
2 Termine, 12,80 EUR, vhs, Raum 112

LITERATUR

20134
Literatur am Vormittag
Vera Zingsem
Ein literarisches Vormittagstreffen für alle, die die Lust am Lesen mit der Freude am Gespräch verbinden möchten und die neue Erfahrungen und Erkenntnisse mit der Literatur gewinnen wollen. Wir werden “klassische” und aktuelle Literatur besprechen, die wir zu Beginn des Kurses gemeinsam auswählen.
mittwochs 10:00-11:30 Uhr, ab Mi, 5.10.11
12 Termine, 76,80 EUR, vhs, Raum 117

20136
Literatur im Gespräch
Jutta Silbereisen
In diesem Kurs können Sie die Vielfalt zeitgenössischer Literatur kennen lernen. Der Austausch persönlicher Leseeindrücke macht Spaß und führt zum tieferen Verständnis der gelesenen Texte. Die Lektüre für den ersten Termin wird von der Kursleiterin mitgebracht. Am 05. Oktober lesen wir: Thomas Bernhard “Ein Kind”.
mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab Mi, 28.9.11
6 Termine, 38,40 EUR, vhs, Raum 112

Literarisches Monatsgespräch
Literatur - modern, postmodern - steht im Mittelpunkt eines Gesprächs und lockeren Gedankenaustausches.

20138
Dr. Brigitte Bausinger
freitags, 8:45-10:15 Uhr
Termine: 30.9., 21.10., 18.11., 16.12., 31.1., 10.2.12
6 Termine, 38,40 EUR, vhs, Saal

20139
Dr. Brigitte Bausinger
freitags, 10:15-11:45 Uhr
Termine: 30.9., 21.10., 18.11., 16.12., 31.1., 10.2.12
6 Termine, 38,40 EUR, vhs, Saal

THEATER

20201
Body Voice
Körperliche und sprachliche Präsenz
Helga Kröplin
Motiviertes Sprechen und eine aufrechte Haltung bringen Schwung in den beruflichen und privaten Alltag. Body Voice holt die Teilnehmer/innen dort ab, wo sie sind, und geht mit dem um, was IST; der Ansatz ist spielerisch und ganzheitlich. Unsere Persönlichkeit, unsere Seele, unsere Wünsche schwingen in allem, was wir denken, fühlen und handeln. Der Workshop setzt Impulse für das Nutzen des eigenen Potenzials und zeigt Wege, es gestaltend einzusetzen. Bitte mitbringen: bequeme Freizeitkleidung, Schuhe mit weichen Sohlen oder Noppensocken, Decke oder Matte.
Fr, 18.11., 13:30-17:30 Uhr
18,10 EUR, vhs, Saal

20202
Theaterpaket LTT
Einführung - Inszenierung - Nachgespräch
Wie entsteht ein Stück? Warum wurde gerade dieser Text für den Spielplan ausgewählt? Welcher Raum, welche Kostüme werden entwickelt? Was ist der Ansatz der Regie und wie gehen die Schauspieler/innen damit um? Die Dramaturgen der jeweiligen Produktion geben vor dem Theaterbesuch eine Einführung zum Stück, zum Autor und zur Konzeption der Inszenierung. Nach Ihrem Theaterbesuch können Sie sich über das Gesehene austauschen und mit den an der Produktion beteiligten Künstlern und Künstlerinnen diskutieren. 3 LTT-Inszenierungen umfassen ein Paket. Die Zusatzgebühr beinhaltet die Theaterkarten.

TROILUS UND CRESSIDA
Stückeinführung: 06.10.2011 Besprechungszimmer LTT
Aufführung LTT: 13.10. 2011 (im Anschluss Nachgespräch)
Dramaturg: Armin Breidenbach
VIRGINIA WOOLF
Stückeinführung: 01.12.2011 Besprechungszimmer LTT
Aufführung LTT: 08.12.2011 (im Anschluss Nachgespräch)
Dramaturg: Armin Breidenbach
MEISTER UND MARGARITA
Stückeinführung: 12.01.2011 Besprechungszimmer LTT
Aufführung LTT: 19.01.2011 (im Anschluss Nachgespräch)
Dramaturgin: Maria Linke
---
donnerstags 20:00-22:00 Uhr, ab Do, 6.10.11
3 Termine, 27,20 EUR + 35,10 EUR Eintritte
Landestheater Tübingen
Einführungen und Aufführungen jeweils 20:00 Uhr
Treffpunkt: Foyer oder Besprechungszimmer des LTT.
Eine Kooperation der Volkshochschulen Reutlingen, Rottenburg und Tübingen.
Anmeldungen nur direkt bei der vhs Tübingen: 07071/5603-29

20204
After-Work-Theater
Helga Kröplin
Spielen Sie sich den Stress von der Seele.!Der Kompaktkurs lässt Sie den zurückliegenden Alltag vergessen und in die Welt des Theaterspielens eintauchen. Gefragt sind die Freude am Spiel, an Bewegung, Sprache und Körpersprache. Wir improvisieren, experimentieren, spielen und gestalten. Aus den entstehenden Elementen wird gemeinsam eine Collage erarbeitet und am letzten Abend den von Ihnen geladenen Gästen vorgeführt. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
mittwochs von 18:45-21:00 Uhr:
12.10., 26.10., 09.11., 16.11.2011

Landestheater Württemberg-Hohenzollern Tübingen Reutlingen
LTT
Karten unter: 0 70 71-9 31 31 49
William Shakespeare
TROILUS UND CRESSIDA
// ab 24. September 2011
Bruno Stori
DAS WEITE SUCHEN, DAS WEITE FINDEN - UNTERWEGS I & II // KJT
// ab 24. September 2011 // DSE // ab 11
EIN TAG WIE DAS LEBEN // KJT
// ab 08. Oktober 2011 // ab 4
Edward Albee
WER HAT ANGST VOR VIRGINIA WOOLF?
// ab 18. November 2011
Dennis Kelly
LIEBE UND GELD
// ab 19. November 2011
Michail Bulgakow
DER MEISTER UND MARGARITA
// 02. Dezember 2011
Heiner Kondschak
KEIN TAG OHNE HAHN // KJT
// 03. Dezember 2011 // UA // ab 7
Ingrid Lausund
BENEFIZ - JEDER RETTET EINEN AFRIKANER
// ab 03. Februar 2012
Martin McDonagh
EINE ENTHANDUNG IN SPOKANE
// ab 04. Februar 2012
Laura Ruohonen
OLGA
// ab 10. Februar 2012 // DSE
Janne Teller
NICHTS. WAS IM LEBEN WICHTIG IST // KJT
// ab 24. Februar 2012 // ab 14
Anders Thomas Jensen
ADAMS ÄPFEL
// ab 30. März 2012
Foto // Maria Stuart von Friedrich Schiller
www.landestheater-tuebingen.de

4 Termine, 42,00 EUR, vhs, Raum 115

20210
Modellbau - Bühnenbild - Szenografie - Innenarchitektur
Basiswissen für Anfänger und Fortgeschrittene

Eva-Maria Hieber
Bühnenbild bezeichnet entweder die optische Gestaltung eines szenischen Raumes oder dessen Material, also sämtliche Einrichtungen, Malereien und Kulissen sowie die Bühnentechnik. Je nach Bedarf und Form der Aufführung hat ein Bühnenbild verschiedene Aufgaben: von illustrierender Dekoration über subjektive Architektur, die szenische Vorgänge befördert und beeinflusst, bis hin zur Rauminstallation. An fünf Tagen werden in Theorie und Praxis folgende Bereiche behandelt: Entwurf, Konzeption und Modellbau, Technische Zeichnung, Kunstgeschichte, Dramaturgie einer Ausstellung.
samstags 12:00-17:00 Uhr,
ab Sa, 12.11.11
5 Termine, 113,30 EUR + 50,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 108

KUNST UND KULTURGESCHICHTE

20303
Schloss Kilchberg und Orangerie
Richard Gebauer, Martina Nehr-Kley
Bei einer Führung durch Teile des Schlosses und des Parks erfahren wir einiges über die bauliche Geschichte und die Besitzer. Vor allem wird auf zwei der bekanntesten Persönlichkeiten des Mittelalters in unserer Gegend, Ritter Georg von Ehingen (1428-1508) und Karl Magnus Leutrum von Ertingen (1680-1738) näher eingegangen. Weitere Stationen der Führung sind das Untere Schloss und die Orangerie.
Sa, 12.11., 14:30-16:30 Uhr
9,30 EUR
Treff: Kilchberg, Oberes Tor bei der Kirche

20306
Meilensteine europäischer Malerei I
Roland Labacher
Die bedeutendsten Bilder der größten europäischen Maler der letzten 700 Jahre werden wir gemeinsam betrachten: Duccio aus Siena, Giotto aus Florenz, die Meister der Renaissance, Brueghel, Bosch, Caravaggio.
dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab Di, 8.11.11
6 Termine, 40,80 EUR, vhs, Raum 108

20307
Meilensteine europäischer Malerei II
Roland Labacher
Die bedeutendsten Bilder der größten europäischen Maler der letzten 700 Jahre werden wir gemeinsam betrachten. z. B. die niederländische Malerei des 17. Jahrhunderts, Frans Hals, Rembrandt und Rubens, das 19. Jahrhundert mit Klassizismus, Realismus, Romantik, Impressionismus mit van Gogh und Cézanne, deutscher Expressionismus bis Francis Bacon und Christo.
dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab Di, 24.1.12
6 Termine, 40,80 EUR, vhs, Raum 108

MALEN UND ZEICHEN

ZEICHNEN UND SKIZZIEREN

20504
Skizzieren - Grundkurs
Werner Steinmetz
Ein Kurs, der ganz darauf abzielt, die Möglichkeiten und Freude am schnellen Skizzieren zu vermitteln: die wesentlichen Charaktereigenschaften eines Gegenstandes oder einer Landschaft in schnellen malerischen Schritten festzuhalten. Das Bild erhält dadurch einen lebendigen und individuellen Ausdruck. Bitte mitbringen: DIN A3 Zeichenblock mindestens 50 Blatt, Bleistifte 1B, 2B, 4B, 6B, Holzkohle, schwarze Tusche, Aquarell-Rundpinsel Größe 12, Wassergefäß.
Sa, 08.10., 10:00-17:00 Uhr
28,00 EUR, vhs, Atelier, Raum 110
60 Minuten Pause nach Vereinbarung

Falls nicht anders angegeben, richten sich die Grundkurse an Anfänger. Bei Unklarheiten lassen Sie sich beraten unter Tel. 07071/5603-34 oder per Email an kreativ@vhs-tuebingen.de

Wir empfehlen
In Ihrer Buchhandlung
Andrea Hahn
Poesie im Kreuzgang
Literarische Spaziergänge durch Klöster in Baden-Württemberg

232 Seiten, 185 meist farbige Abbildungen, fester Einband, € 22,90.
ISBN 978-3-8425-1102-6
Silberburg-Verlag
www.silberburg.de

20506
Zeichnen - Grundkurs
Sabine Drobik
Das Zeichnen mit dem Bleistift kann jeder erlernen. Schritt für Schritt wird in diesem Kurs geübt: die Handhabung des Stiftes, die Erfassung von Proportionen, das perspektivisch „richtige“ Darstellen von Gegenständen und vor allem: Das genaue Hinsehen. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 (Spiralblock), Bleistifte H, HB, 2B, Spitzer, Radiergummi.
mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
13 Termine, 88,40 EUR, vhs, Atelier, Raum 110

Spielzeit 11/12 FamilienBande

16.09.11 Johann Wolfgang v. Goethe
Stella
Regie: Christian Schäfer/Musik: KLEZ.E

29.10.11 Christian Lugerth
Gewinnerstück KRISEN_ZIMMER
Dädalus kam nur bis Panama UA
Regie: Frank Siebenschuh

10.12.11 Tennessee Williams
Die Glasmenagerie
Regie: Axel Krauße

14.01.12 Felix Mitterer
Sibirien
Regie: Robert Arnold
Koproduktion mit dem Brandenburger Theater

21.01.12 Herman Melville
Bartleby UA
Regie: Luzius Heydrich
Koproduktion mit dem Theater unterm Dach Berlin

18.02.12 Robert Gernhardt/Peter Knorr
Dr. Seltsams Merkwürdigkeitenschau UA
Regie: Christian Schäfer
Koproduktion mit dem polittbüro Hamburg

31.03.12 David Greig/Gordon McIntyre
Eine Sommernacht
Regie: Axel Krauße

13.04.12 JUNGES ZIMMERTHEATER
Dennis Kelly
DNA
Regie: Endre Holéczy

19.05.12 Lumpenbrüder Productions
William Shakespeare
richard. zwei
Regie: Laurent Gröflin

13.07.12 TÜBINGER SOMMERTHEATER
Wilhelm Hauff/Christian Hansen
Das Wirtshaus im Spessart UA
Regie: Christian Schäfer

Karten und Infos unter 07071-92730 www.zimmertheater-tuebingen.de
ZIMMER THEATER TÜBINGEN

20507
Zeichnen mit verschiedenen Materialien
Sabine Drobik
Anhand von einfachen Motiven und Themen wird der Umgang mit verschiedenen Zeichenmaterialien gezeigt:
Kohle, Bleistift, Tinte, Tusche, Buntstifte usw. Mit zahlreichen Skizzen und Zeichnungen werden Formen und Strukturen eingeübt und der Einsatz von Licht und Schatten erläutert. Auch die Bildkomposition wird angesprochen. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 (Spiralblock), Bleistifte H, HB, 2B, Spitzer, Radiergummi und Malkleidung.
mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab Mi, 18.1.12
5 Termine, 34,00 EUR, vhs, Atelier, Raum 110

20509
Porträtzeichnen
Werner Steinmetz
Im Vordergrund dieses Workshops steht das Erforschen des Gesamtaufbaus des Kopfes und seiner proportionalen Zusammenhänge. Die elementare Grundform des Kopfes wird aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und mit Bleistift und Kohle zeichnerisch umgesetzt. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 oder größer (50 Blätter), versch. Bleistifte (1B, 2B, 4B, 6B, 8B) und Zeichenkohle.
Sa, 18.02., 10:00-17:00 Uhr
28,00 EUR, vhs, Atelier, Raum 110
Mittagspause nach Vereinbarung.

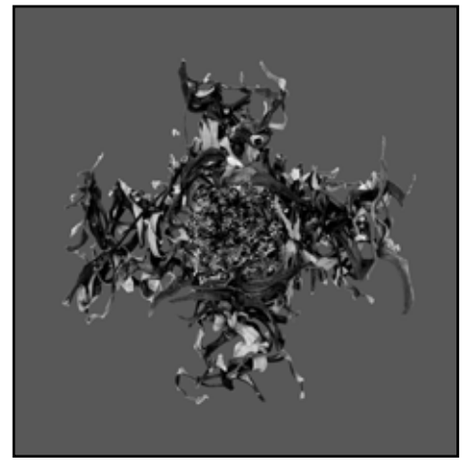
20510
Perspektive
Werner Steinmetz
Perspektive - richtig angewendet - ist die Voraussetzung für die räumlich wirkende Wiedergabe von Landschaften, Gebäuden und Innenräumen. Sehen, Erkennen und in Skizze oder Bild anbringen, ohne die leichte malerische Darstellung zu hemmen, das ist der Sinn dieses Kurses. Es werden die Grundbegriffe der Fluchtpunkt-Perspektive in leicht verständlicher und einprägsamer Form vermittelt. Bitte mitbringen: DIN A3 Zeichenblock (50 Blätter), Bleistifte 2B, 4B, Lineal.
Sa, 15.10., 10:00-14:00 Uhr
18,70 EUR, vhs, Atelier, Raum 110

AKTZEICHNEN

Aktzeichnen und -malen
Proportions-, Gliederungs- und Volumenstudien sollen uns helfen, die menschliche Figur möglichst schnell zu erfassen, um in einem weiteren Schritt durch Techniken der perspektivischen Darstellung Lebensfreude und Dynamik in unsere Zeichnung zu bringen. Bitte mitbringen: Bleistifte bzw. Zeichenkohle, versch. Papiersorten.
Mit Farbkontrasten, Farbwerten und Techniken der Pinselführung verleihen wir unserer Aktmalerei einen lebendigen Ausdruck.

20511
für Anfänger/Fortgeschrittene
Mark Krause
montags 18:00-20:00 Uhr, ab Mo, 7.11.11
7 Termine, 63,50 EUR + 18,90 EUR Modellgebühren
vhs, Atelier, Raum 110

20512
für Anfänger/Fortgeschrittene
Mark Krause
montags 18:00-20:00 Uhr, ab Mo, 9.1.12
6 Termine, 53,60 EUR + 16,20 EUR Modellgebühren
vhs, Atelier, Raum 110



Aktzeichnen - Workshop
Dieser Workshop richtet sich an alle, die mit ausreichend Zeit und einem Modell ein Gemälde und/oder eine Zeichnung erarbeiten wollen . Mit Hilfe verschiedener Requisiten (Gewand, Bücher, Vasen, Blumen etc.) soll die Figur in ihre Umgebung eingebunden werden und kompositorisch auf einem Bildträger entstehen. Über das „Sehen lernen“ (Proportion und Aufbau des menschlichen Körpers) gelangen wir zur Entwicklung einer eigenen Formensprache - auf spielerischer und experimenteller Ebene. Freude an der Umsetzung des Gesehenen und nicht detailgetreue Darstellung stehen im Vordergrund. Malmaterial (versch. Farben, Pinsel) und großformatiges Papier bitte mitbringen.

20551
Bruce O‘Keane Anderson
Sa, 19.11., 10:00-15:00 Uhr
So, 20.11., 10:00-15:00 Uhr
46,70 EUR + 12,00 EUR Modellgebühren
vhs, Atelier, Raum 110

20552
Bruce O‘Keane Anderson
So, 29.01., 10:00-15:00 Uhr
So, 12.02., 10:00-15:00 Uhr
46,70 EUR + 12,00 EUR Modellgebühren
vhs, Atelier, Raum 110

MALEREI

20503
Grundkurs Malen
Andrea Gauß
Wie gestalte ich Perspektive durch Farbe, durch Struktur? Wie wird ein Gegenstand körperhaft? Wir beginnen bei der Skizze eines einfachen Gegenstandes und arbeiten uns vor zur farbigen Bildkomposition. Wir entwickeln so die Grundlagen für eine eigene figurative oder abstrakte Malweise. Bitte mitbringen: (oder Erwerb im Kurs) Pinsel für Gauche (z. B. Borstenpinsel flach, Gr. 16), große Palette und Lappen. In der Materialpauschale sind Farbe und Papier enthalten.
Fr, 13.01., 19:30-22:00 Uhr
Sa, 14.01., 13:15-18:00 Uhr
So, 15.01., 13:15-18:00 Uhr
76,80 EUR + 10,00 EUR Materialgebühren, vhs, Atelier, Raum 110

20513
vhs-Akademie: Meisterklasse Malerei: Kleingruppe
Mark Krause
Wer bereits vielfältige Erfahrungen in den Bereichen Zeichnung und Malerei hat und eigene Bildideen umzusetzen weiß, ist in dieser Meisterklasse herzlich willkommen. Beim gemeinsamen, künstlerischen Arbeiten mit Mark Krause im vhs-Atelier und seiner individuellen Unterstützung können Sie zu einer ganz eigenen Intensität im Malprozess finden. Dabei steht der kreative und experimentelle Umgang mit verschiedenen bildnerischen Techniken im Vordergrund und weniger das Erlernen der einzelnen Zeichen- und Maltechniken, sodass wir zu einer größeren Freiheit im künstlerischen Ausdruck finden. Erste Versuche des plastischen Gestaltens ergänzen und erweitern schließlich unsere malerischen Arbeiten. Theoretische Aspekte der bildnerischen Gestaltung werden sich im Kursverlauf immer mit praktischen Übungen abwechseln. Malmaterialien nach Wunsch bitte mitbringen.
Sa, 29.10., 9:00-16:00 Uhr
Sa, 26.11., 9:00-16:00 Uhr
Sa, 28.01., 9:00-16:00 Uhr
3 Termine, 119,60 EUR, vhs, Atelier, Raum 110

AQUARELL UND PASTELL

20516
Aquarellmalen
Grund- und Aufbaukurs
Sabine Drobik
Aquarellfarben sind lasierende (durchsichtige) Wasserfarben von wunderbarer Leuchtkraft. Aufs nasse Papier aufgetragen entwickeln sie eine lebendige Dynamik. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Aquarellierens Schritt für Schritt erklärt und geübt. Fortgeschrittene Teilnehmer werden individuell gefördert. Bitte mitbringen: Aquarellfarbkasten und -block, Aquarellpinsel Gr. 4 + 10, Wasserglas, Küchenkrepp, Zeichenblock A4, Bleistift, Spitzer, Radiergummi.
donnerstags 20:15-22:00 Uhr, ab Do, 29.9.11
10 Termine, 79,30 EUR, vhs, Atelier, Raum 110

Aquarellmalen für Fortgeschrittene
In diesen Kursen werden die Grundlagen vertieft und durch neue Techniken und Motive erweitert. Komposition ist ein wichtiges Thema. Bitte mitbringen: Aquarellfarbkasten und block, Aquarellpinsel Gr. 4 + 10, Wasserglas, Küchenkrepp, Zeichenblock A4, Bleistift, Spitzer, Radiergummi.

20517
Aufbaukurs am Abend
Sabine Drobik
donnerstags 20:15-22:00 Uhr, ab Do, 12.1.12
6 Termine, 47,60 EUR, vhs, Atelier, Raum 110

20518
Aufbaukurs am Vormittag
Thema „Mensch und Tier“
Sabine Drobik
donnerstags 10-12 Uhr, ab Do, 13.10.11
10 Termine, 89,30 EUR, vhs, Atelier, Raum 110

20519
Aufbaukurs am Vormittag
Thema „Abstrakte Aquarelle“
Sabine Drobik
donnerstags 10-12 Uhr, ab Do, 12.1.12
6 Termine, 54,40 EUR, vhs, Atelier, Raum 110

20520
Aufbaukurs am Vormittag
Thema „Stillleben“
Sabine Drobik
freitags 10-12 Uhr, ab Fr, 14.10.11
6 Termine, 54,40 EUR, vhs, Atelier, Raum 110

20521
Aufbaukurs am Vormittag
Thema „Landschaft“
Sabine Drobik
freitags 10-12 Uhr, ab Fr, 13.1.12
6 Termine, 54,40 EUR, vhs, Atelier, Raum 110

20522
Pastellmalerei
Kleingruppe Intensiv
Rita Stitz
Pastellkreiden haben intensiv leuchtende Farben, die mittels Finger oder Wischer aufgetragen werden. Sie können in mehreren Schichten übereinander gelegt oder auf dem Papier vermischt werden. Spontane Strichführung wird durch unterschiedliche Härtegrade der Kreiden ermöglicht. Die Technik erlaubt problemlose Korrekturen am entstehenden Bild und ist deshalb für Anfänger/innen besonders geeignet. Landschaften und Stilleben bilden den Schwerpunkt des Kurses. Materialien werden im Kurs gestellt. Eigene Vorlagen (Fotos, Postkarten) können mitgebracht werden.
dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab Di, 10.1.12
4 Termine, 32,00 EUR + 4,00 EUR Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 110

ACRYL UND ÖL

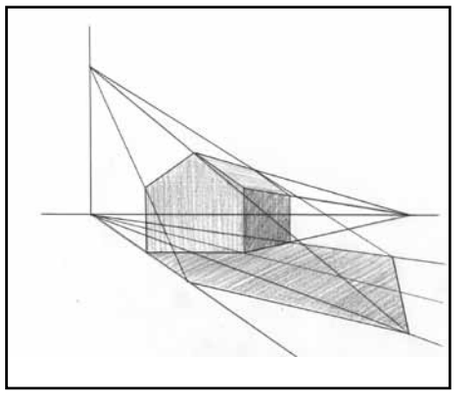
Acrylmalen
Als Motive dienen uns Arrangements aus z. B. Früchten, Blumen, Gläsern und Schalen. Sie können aber auch Bildmaterial oder angefangene Arbeiten mitbringen und unverzüglich mit der Malerei beginnen. Grundlegend bleibt jedoch die Einübung der malerischen Techniken und Kompositionen, sodass auch Einsteiger einen guten Zugang zur Malerei finden werden. So werden uns Farbkontraste, Farbwerte und Techniken der Pinselführung beschäftigen, die unserer Malerei einen lebendigen Ausdruck verleihen. Wer sich ausschließlich im Zeichnen üben will ist ebenfalls herzlich willkommen. Die gemeinsame Beratung und individuelle Betreuung werden einander abwechseln. Bitte bringen Sie Ihre Malutensilien mit. Sie erhalten Materialien für den ersten Termin gegen 3,00 € Materialpauschale.

20523
Mark Krause
montags 20:00-22:00 Uhr, ab Mo, 7.11.11
7 Termine, 63,50 EUR + 3,00 EUR Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 110

20524
Mark Krause
montags 20:00-22:00 Uhr, ab Mo, 9.1.12
6 Termine, 54,40 EUR + 3,00 EUR Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 110

20526
Malen wie Cézanne
Michael Salten
Mit einer vorgemalten Kopie aus dem Werk des Meisters erhalten Sie einen Einblick in seine Malweise. Außerdem stehen Ihnen hervorragende Schulungsunterlagen zum Bildaufbau sowie seiner Maltechnik zur Verfügung. Dadurch können Sie auch Ihre eigene Bildidee umsetzen. Bitte mitbringen: Ölfarbenset, Lasurpinsel (1 bis 6), Acrylfarbe weiß, einen Ölmalgrund ca. 25 x 40.
freitags 19:00-21:30 Uhr, ab Fr, 20.1.12
3 Termine, 27,20 EUR + 10,00 EUR Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 110

20528
Ölmalen
Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Michael Krähmer
Ölfarben sind auch für Anfänger/innen gut geeignet, da sie sehr langsam trocknen. Dadurch kann man sich beim Malen viel Zeit lassen und sich langsam an das Motiv herantasten. An den drei ersten Abenden werden Sie in das Farbenmischen eingeführt. Fortgeschrittene werden bei eigenen Arbeiten betreut. Eine Materialliste wird Neueinsteigern nach Anmeldung zugeschickt.
donnerstags 18:00-20:00 Uhr, ab Do, 29.9.11
9 Termine, 84,00 EUR
vhs, Atelier, Raum 110



MALEN VON A BIS Z

Hier finden Sie Malkurse von A wie Action-Painting bis W wie Wilde Malerei.

Action-Painting
Action-Painting ist eine impulsive energiegeladene Malweise und steht im Gegensatz zur klassischen Malerei. Setzen Sie Ihre Energien frei und spielen Sie mit der dynamischen Kraft der Farben. So entwickeln Sie Ihre eigene Kreativität und werden über Ihre entstandenen Werke staunen. Leinwände können zusätzlich im Kurs erworben werden.
Bitte Malkittel mitbringen.

20529
Crashkurs
Martina Nehr-Kley
Sa, 12.11., 14:00-17:00 Uhr
13,60 EUR + 8,00 EUR Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 110

20530
Martina Nehr-Kley
dienstags 19:30-21:00 Uhr, ab Di, 10.1.12
4 Termine, 27,20 EUR + 18,00 EUR Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 110

20531
Mit Malerei entspannt in das Wochenende
Martina Nehr-Kley
Mit Malerei die Seele baumeln lassen, den Alltag bunt überstreichen und hinter sich lassen. Durch Farbspiele mit Acrylfarben finden wir innere Gelassenheit, Freude und neue Energie. Unter Verwendung von Acrylfarben werden 3 - 4 Bilder entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Keilrahmen können im Kurs zusätzlich erworben werden. Bitte bequeme Malkleidung mitbringen.
Sa, 22.10., 10:00-13:00 Uhr
15,20 EUR + 10,00 EUR Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 110

20532
Mit Malerei eigene Stärken entdecken
Martina Nehr-Kley
Formen und Farben sind Ausdrucksmöglichkeiten der eigenen Persönlichkeit. Schritt für Schritt soll in diesem Kurs für das „Innerste“ eine Bildsprache gefunden und malerisch umgesetzt werden. Unter Verwendung von Acrylfarben werden in diesem Kurs 3 - 4 Bilder entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Leinwände können im Kurs zusätzlich erworben werden. Bitte Malkleidung mitbringen.
So, 05.02., 10:00-15:00 Uhr
25,40 EUR + 12,00 EUR Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 110

20534
Wilde Malerei: Spezial!
Andrea Gauß
Dieser Kurs entspricht dem Kurs „Wilde Malerei“ - wir bauen aber keine Keilrahmen. Die Dozentin bietet Ihnen im Kurs fertige Keilrahmen an, Ihr Traummaß können Sie auch vorher bei ihr bestellen. Bitte mitbringen: Malkleidung, Lumpen, Pinsel und Palette etc. soweit vorhanden (kann auch im Kurs erworben werden, Kosten 14 € für Farben).
Sa, 21.01., 10:30-14:30 Uhr
So, 22.01., 11:00-17:00 Uhr
53,30 EUR + 14,00 EUR Materialgebühren
vhs, Atelier, Raum 110

20535
Wilde Malerei
Andrea Gauß
Einfach loslegen! Mit Acrylfarben auf Leinwand, Lust an der Farbe haben und mal so richtig in die Vollen gehen! Wir bespannen die Keilrahmen selber (so sind auch größere und ausgefallene Formate möglich) und rühren die Farbe mit Pigmenten an. Wir lassen uns von dem Material inspirieren und entdecken so die ganze Vielfalt der Möglichkeiten, wie Lasuren, Pasten, Strukturen, Effekte und Mischtechniken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Malklamotten. Materialkosten ca. 20 - 40 € (im Kurs zu bezahlen).
Fr, 21. Oktober: 19:30 Uhr - 22:00 Uhr
Sa, 22. Oktober - So, 23.Oktober
jeweils 13:15 - 18:00 Uhr
3 Termine, 60,80 EUR, vhs, Atelier, Raum 110
Zusätzlicher Raum: Werkstatt U 15.

20536
Freies Malen mit Korrektur
Kleingruppe - Intensiv
Andrea Gauß
Einfach drauflos malen, angefangene Bilder fertig stellen, neue Ideen und Entwürfe entwickeln... Hier bekommen Sie individuelle Hilfestellungen zu konkreten wie abstrakten Bildideen. Bringen Sie Ihre eigenen Materialien (Farbe, Pinsel, Palette etc.) mit oder nutzen Sie die Materialien der Dozentin gegen Materialgebühr(Acrylfarben aus Pigmenten, Gouache oder Pastell sowie Pinsel, Papier und Leinwände etc. sind immer vorhanden).
Fr, 10.02., 19:00-22:00 Uhr
Sa, 11.02., 13:15-18:00 Uhr
44,50 EUR, vhs, Atelier, Raum 110

20537
Enkaustik - Weihnachtsmotive
Ursula Koch
Überraschen Sie doch einmal Ihre Liebsten zu Weihnachten mit selbst gemalten Karten. Passend zur beginnenden besinnlichen Zeit werden wir an diesem Nachmittag Weihnachtskarten gestalten. Dazu malen wir Weihnachtsmotive, insbesondere Winterlandschaften, mit heißflüssigem Wachs. Grundkenntnisse in Enkaustik-Malerei sind nicht vorausgesetzt. Enkaustik-Material kann im Kurs erworben werden, Materialkosten in Höhe von 9 € werden im Kurs erhoben. Bitte mitbringen: Malkittel oder Schürze, eine Rolle Küchenpapier, Papier als Unterlage, Mehrfachsteckdose, 1-2 alte Strumpfhosen.
Fr, 11.11., 14:30-18:30 Uhr
22,40 EUR, vhs, Atelier, Raum 110

Phantasie Mal-Raum
Im spielerischen Tun und schöpferischen Experimentieren gehen wir auf Entdeckungsreise.
Polaritäten werden ausprobiert, schnell und langsam, helle und dunkle Stimmungen. Wie ist es, großflächig zu malen? Wie ist es, klein und konzentriert zu malen? Der Malprozess bietet die Möglichkeit mit sich selbst in Kontakt zu kommen, auf Grenzen zu stoßen, Frieden zu finden und Freude zu spüren. Anregungen und Übungen helfen ins Malen zu kommen. Eigene Ideen werden begleitet und unterstützt. Bildbesprechungen bieten Austausch und Kontakt zu anderen Kursteilnehmern. Bitte mitbringen: Farben (Acryl), Pinsel und Malkittel.

20541
Carmen Kurtz-Henrion
Sa, 01.10., 10:00-15:30 Uhr
27,90 EUR, vhs, Atelier, Raum 110

20542
Carmen Kurtz-Henrion
4 Termine jeden 2. Fr, ab 14.10.
15:30 Uhr - 17:30 Uhr
36,30 EUR, vhs, Atelier, Raum 110

DRUCK UND GRAFIK

20514
Basiswissen Grafik-Design
Print, Online Medien, Film/TV , Anzeigen, Plakate, Fernsehreklame, Drucksachen aller Art, Multimedia
Eva-Maria Hieber
An fünf Abenden werden in Theorie und Praxis folgende Themen behandelt: Grafik-Design, Entwurf, Konzeption und Layout, Typografie, Fotografie, DTP, Computeranimation, Online-Technologien, Kunstgeschichte, Marketing-Kommunikationsdesign, Illustration. Auf Wunsch wird der Kurs verlängert. Die Dozentin ist selbstständige Kommunikationsdesignerin und Szenographin. Bitte mitbringen: Bleistifte, Lineal, Zeichenblock, Filzstifte, Feder, Tusche und Pinsel und 20 € Materialkosten
dienstags 18:00-20:00 Uhr,
ab Di, 8.11.11, 6 Termine, 54,40 EUR,
vhs, Atelier, Raum 110

20553
Collagen
Hans Bösl
Bestimmte bildliche Themen, eine Geburtstagszahl, ein Vorname oder Zusatzwörter, die mit einer klassischen Antigua

selbst gedruckt werden können, bilden die Grundlage für eine kreative Collage als individuelles künstlerisches Geschenk. Materialien wie Klebemaschine, getrocknete Blätter und eine Vielzahl von Kunstkalendern sind vorhanden.
Fr, 09.12., 17:00-20:00 Uhr
4,00 EUR, vhs, Druckwerkstatt, Raum U 08

KUNSTHANDWERK

BUCHBINDEN

Selbstgemachte Bücher, Broschüren oder Pappbände sind etwas Besonderes. Die Herstellung ist nach dem Beherrschen der Grundarbeitsschritte leicht zu erlernen und mit wenig Werkzeug auch zu Hause durchzuführen. Wir behandeln fadengeheftete Bücher sowie verschiedene Möglichkeiten der Buchdeckel-Gestaltung: Elefantenhaut, Leineneinband und französische Marmorpapiere. Bitte mitbringen - falls vorhanden: Passepartoutmesser, Buchbinderschere, Ahle, Bleistift, Geodreieck, evtl. Stahllineal, Zirkelkasten. Materialkosten ab ca. 35 € je nach Bedarf. Bitte unbedingt mitbringen: 500 Blatt 90g-PapierA4 BB (Breitbahn) oder A3 SB (Schmalbahn) - Farbe egal. Am ersten Termin: Treffpunkt: Rathaus, Pforte!

21201
Claudia Brücke
montags 17:00-20:00 Uhr, ab Mo, 12.9.11
8 Termine, 137,60 EUR
Rathaus, Buchbinderwerkstatt

21202
Claudia Brücke
montags 17:00-20:00 Uhr, ab Mo, 21.11.11
8 Termine, 137,60 EUR
Rathaus, Buchbinderwerkstatt

21204
Weihnachtliche Geflechtideen
Monika Frischknecht
Unter fachkundiger Anleitung einer Korbmachermeisterin werden zweidimensionale Weihnachtsbäume in verschiedenen Größen geflochten Zusätzlich können Sie Füllhörner (Spitztüten) flechten, die nicht nur weihnachtlich dekoriert werden können (frischer Blumenschmuck). Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet. Je nach Objekt werden unterschiedliche Flechttechniken vermittelt. Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs bezahlt.
Sa, 17.12., 9:00-17:00 Uhr
49,10 EUR, vhs, Werkstatt, Raum U 15

SCHMUCK GESTALTEN

Kreieren Sie eigene Schmuckunikate in Silber und Gold und prägen Sie Ihren kreativen Ausdruck in Gold, Silber oder andere Materialien. Es werden Wachsmodelle aus Spezialwachs gefeilt, geschnitten und geknetet - anschließend in Silber oder Gold gegossen und abschließend bearbeitet. Lassen Sie sich von Ihrer Inspiration leiten. Oder möchten Sie alte Schmuckstücke in einen neuen Kontext setzen? Sie erhalten dabei professionelle Anleitung, Begleitung und Unterstützung einer Diplom-Designerin für Schmuck in verschiedenen Techniken der Schmuck-Gestaltung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten für die gestalteten Schmuckstücke werden im Kurs individuell berechnet.

21205
Kompaktkurs
Sarah Knöller
So, 09.10., 10:00-16:00 Uhr
So, 23.10., 10:00-16:00 Uhr
88,00 EUR + 20,00 EUR Materialgebühren
vhs, Werkstatt, Raum U 15

21206
Kompaktkurs
Sarah Knöller
So, 13.11., 10:00-16:00 Uhr
So, 27.11., 10:00-16:00 Uhr
88,00 EUR + 20,00 EUR Materialgebühren
vhs, Werkstatt, Raum U 15

21207
Abendkurs
Sarah Knöller
dienstags 18:00-20:00 Uhr,
ab Di, 18.10.11
6 Termine, 83,20 EUR + 20,00 EUR Materialgebühren
vhs, Werkstatt, Raum U 15

21208
Gestalten in Stahl
Ernst Schlecht
Kleingruppe, intensiv
Gestalten und formen in Stahl ist eine alte Schmiedetechnik. Noch heute begeistern die Elemente Feuer, Wasser und Luft. Tolle Unikate entstehen durch eigene Entwürfe und Vorlagen.
donnerstags, je 17:30 - 21:00 Uhr
(Ausnahme Mittw. 30.11.)
Termine: 10.11. + 17.11. + 24.11.
+ 30.11. + 08.11. + 15.11.2011
6 Termine, 120,10 EUR + 30,00 EUR Materialgebühren
Gewerbliche Schule, R 522

FILZEN

21209
Geschenke aus Filz und Seide
Katja Hannig
Aus feinster Wolle und Seide, Baumwolle oder anderen Stoffen werden an diesem Tag Schals, Stulpen und Gürtel als Geschenk oder für Sie selbst entstehen. Durch filzen in Nunotechnik (Einfilzen eines Trägerstoffes) entstehen dünne und doch robuste Unikate. Wir widmen uns durch Filzproben gezielt der Farb- und Stoffauswahl, so kann am Ende jeder Teilnehmer ein eigenes Kunstwerk mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: 3 alte Handtücher, altes Bettlaken (ohne Gummizug) oder Bettbezug, große Metallschüssel oder -topf, Plastiktüte, bequeme Kleidung, evtl. Vesper und Getränk.
Sa, 12.11., 10:00-16:00 Uhr
23,40 EUR, vhs, Werkstatt, Raum U 15
Eine Stunde Pause nach Vereinbarung.

HOLZ UND SPECKSTEIN

20601
Kleine Skulpturen aus Holz
Heidemarie Messner
Ein Stück Holz ist Werkstoff, der am Wege wächst! Die natürlichen Maserungen, die Astansätze, aber auch die Schadstellen inspirieren zum fantasievollen Gestalten. Nach der Auswahl des Holzes folgt das „Hineinsehen“ in Formen und dann wird abgearbeitet, was nicht dazugehört. Es werden kleinere Skulpturen entstehen. Weich und leicht zu bearbeiten ist Lindenholz. Obst - und Nadelhölzer sind zwar härter, weisen aber oft mit ihren Verwachsungen auf besondere Formen hin. Schnitzeisen, Klüpfel, Schraubzwingen sind vorhanden, zur Ergänzung sind eigene Werkzeuge willkommen. Kosten für Holz werden im Kurs abgerechnet [5,00 € bis 30,00 €], es kann auch eigenes Holz mitgebracht werden.
Fr, 18.11., 18:00-21:30 Uhr
Sa, 19.11., 10:00-17:00 Uhr
44,30 EUR
vhs Werkstatt, Raum U 15

20603
Alabaster und Speckstein - Werkstatt
Heidemarie Messner
Steine faszinieren durch ihre Form und Farbe. Alabaster und (asbestfreier) Speckstein lassen sich mit Raspel, Messer und Schleifpapier zu ausdrucksvollen Skulpturen bearbeiten. Es ist eine Herausforderung zu erspüren, welche Form der Stein nahe legt oder was er werden will. Die Farbenvielfalt und Maserungen der Steine geben Hinweise auf das, was sich entwickeln könnte. Das Gestalten macht Spaß und die geduldige Bearbeitung wird mit der Freude über das fertige Objekt belohnt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Werkzeuge werden im Kurs gestellt. Die Kosten für die Steine: 3,00 - 40,00 € pro Stück werden im Kurs erhoben.
Fr, 20.01., 18:00-21:30 Uhr
Sa, 21.01., 10:00-17:00 Uhr
44,30 EUR
vhs Werkstatt, Raum U 15

Sie suchen kreative Kurse für Kinder?
Sie finden alle Kurse unter der Rubrik „junge vhs“ ab Seite 20!

KERAMIK

Keramik - Tonwerkstatt
Christiane von Seebach
Vermittelt werden die Grundlagen der Arbeit mit Ton, wie das figurliche Gestalten, Herstellen von Gefäßen aller Größen und Formen, das phantasievolle (freie) Plastizieren oder auch die Glasurbearbeitung. Fortgeschrittene Werkstattteilnehmer/innen können aufbauende und weiterführende Techniken erlernen und anwenden. Die Tonwerkstatt bietet somit Lern- und Gestaltungsfelder für Anfänger und für Fortgeschrittene. Das Arbeitsspektrum beinhaltet eine große Gestaltungsbreite - auch besondere Wünsche werden berücksichtigt. Alle Kurse finden in der vhs, Tonwerkstatt, Raum U 13 statt.

20606
Freies Gestalten oder Drehen auf der Töpferscheibe
montags 19:30-22:00 Uhr, ab Mo, 10.10.11 ,7 Termine, 79,30 EUR
+ 28,00 EUR Materialgebühren

20607
Freies Gestalten oder Drehen auf der Töpferscheibe
montags 19:30-22:00 Uhr, ab Mo, 12.12.11, 7 Termine, 79,30 EUR
+ 28,00 EUR Materialgebühren

Sie möchten Ihre Kunstwerke abholen? Vereinbaren Sie bitte einen Termin: Tel. 07071/5603-34

RADIO UND TONTECHNIK

21116
Frauen machen Radio!
Silke Bauer
Hier lernen Sie, wie Sie eine eigene Radiosendung gestalten können. Sie dürfen spannende Hörspiele produzieren, Bücher vorstellen oder einfach nur in einer Talk-Show mit anderen Frauen über dies und das plaudern. Sie lernen zu moderieren, Gäste im Studio zu interviewen und selbst die Studiotechnik zu „fahren“. Erfahrene Radiomacherinnen und DJs stehen mit Rat und Tat zur Seite. Die Produktionen werden bei der Wüsten Welle auf der 96,6 gesendet. Dieser Workshop ist ein möglicher Einstieg ins Radio „Wüste Welle“ und soll Sie befähigen, beim Freien Radio Tübingen / Reutlingen eine eigene Sendung zu moderieren.
Fr, 11.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 12.11., 14:00-18:00 Uhr
33,60 EUR
Sudhaus
Treff: Hechinger Str. 203 (Sudhaus), Große Außentreppe hoch, geradeaus, letztes Haus rechts, schmale Außentreppe hoch

20806
Neckarsound Studio
Tonstudiotechnik
Gerd Waiblinger
Sie erhalten eine kurze praktische Einführung in die Tonstudiotechnik: Wie entsteht eine Studioaufnahme und wie wird sie abgemischt? Was leisten Editing und Mastering, wie gelangt man zur professionell

klingenden CD? Dazu werden verständlich erläutert: Mikrofontechnik, Mischpultfunktionen, Hard-Disc Recording, Effektgeräte, Midi-Keyboards, Drum-Computer etc. Im Anschluss können die Teilnehmenden am Mischpult Platz nehmen und sich selbst an einer Abmischung versuchen.
Treff: Hechinger Str. 203, Eingang 11
Fr, 11.11., 18:00-20:00 Uhr
9,30 EUR
Neckarsound Studio Hechingerstraße 203 Tübingen (Sudhaus)

MUSIK

20101
Ein Mann gibt Auskunft
Eine Annäherung an Erich Kästner mit Gedichten und Gitarre
Rezitation: Dr. Uwe Liebe-Harkort
Gitarre: Dr. Anton Förster
Wer war Erich Kästner? Vielleicht lieben Sie den Autor von „Emil und die Detektive“? Vielleicht steht Ihnen sein markantes Profil vor Augen? Wir wollen uns Erich Kästner an diesem Abend von einer künstlerischen Seite nähern. Sind seine Gedichte noch aktuell? Im Spannungsfeld von Kästners poetischer Sprache und den Klängen der Gitarre wollen wir dieser Frage auf den Grund gehen.
Do, 10.11., 20:00-22:00 Uhr
4,30 EUR, vhs, Saal

DIE FREIHEIT ZU SINGEN

Wir erweitern unsere individuellen gesanglichen Fähigkeiten und genießen das einzigartige Klangerlebnis im Chor. Mit Bewegungs- und Entspannungsübungen aktivieren wir unsere natürlichen Stimmen und experimentieren mit dem Klang. Spielerisch wecken wir unser Rhythmusgefühl. Durch freie Improvisationen entdecken wir Harmonien und finden in die Mehrstimmigkeit. Wir singen Chorlieder aus verschiedenen Epochen und Ländern, sowie Oldies und Spirituals.
Wir schulen unser Gehör und probieren das einfache Singen nach Noten. Wer möchte, kann die eigene Stimme solistisch ausprobieren. Vorraussetzung: Lust zu singen.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

20801
Sigrid Böhler
montags 17:45-19:15 Uhr, ab Mo, 26.9.11
6 Termine, 39,60 EUR, vhs, Saal

20802
Sigrid Böhler
montags 17:45-19:15 Uhr, ab Mo, 21.11.11
6 Termine, 39,60 EUR, vhs, Saal

20803
Sigrid Böhler
montags 17:45-19:15 Uhr, ab Mo, 16.1.12
5 Termine, 34,00 EUR, vhs, Saal

GITARRE GRUNDKURSE

Anhand bekannter Songs werden die grundlegenden Akkorde auf den ersten drei Bünden, sowie einfache Begleittechniken erlernt. Bereits in der ersten Stunde können Anfänger ein Lied begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eigenes Lehrmaterial. Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmenden.

20813
Gitarre Grundkurs
André Engeroff
freitags 15:15-16:15 Uhr, ab Fr, 7.10.11
10 Termine, 77,30 EUR
+ 1,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 108

20807
Gitarre Grundkurs
Gerd Waiblinger
montags 18:15-19:15 Uhr,
ab Mo, 10.10.11
10 Termine, 77,30 EUR
+ 1,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 108

GITARRE GRUNDKURS MIT VORKENNTNISSEN

Die Begleittechnik wird mit Hilfe von verschiedenen Zupfsystemen und Anschlagtechniken verfeinert. Barré-Griffe werden dabei in dosierter Form eingebracht. Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmenden.

20814
Gitarre Grundkurs mit Vorkenntnissen
André Engeroff
freitags 16:15-17:15 Uhr, ab Fr, 7.10.11
10 Termine, 77,30 EUR
+ 1,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 108

20808
Gerd Waiblinger
montags 19:15-20:15 Uhr,
ab Mo, 10.10.11
10 Termine, 77,30 EUR
+ 1,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 108

GITARRE AUFBAUKURSE

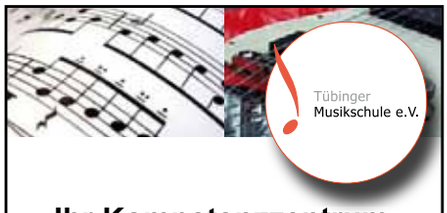
Fingerpicking, Barré-Griffe, schwierige Zupf- und Anschlagtechniken werden anhand vieler Musikbeispiele aus Folk, Klassik, Rock und Blues vermittelt. Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmenden.

20815
Gitarre Aufbaukurs
André Engeroff
freitags 17:15-18:15 Uhr, ab Fr, 7.10.11
10 Termine, 77,30 EUR
+ 1,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 108

20809
Gitarre Aufbaukurs
Gerd Waiblinger
montags 20:15-21:15 Uhr,
ab Mo, 10.10.11
10 Termine, 77,30 EUR
+ 1,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 108

KLASSISCHE GITARRE

20817
Klassische Gitarre
Grundkurs
Dr. Anton Förster
Die klassische Spielweise ist nicht nur die Grundlage des klassischen Repertoires, sondern auch notwendig für ein korrektes und entwicklungsfähiges Spiel in anderen Stilrichtungen. Die Techniken des einstimmigen Melodiespiels, der Akkordbegleitung und des mehrstimmigen konzertanten Spiels werden vorgestellt und grundlegend eingeübt. Eine allgemeine Einführung in das Spiel nach Noten wird gegeben. Material: klassische Übungen und Spielstücke, Akkordtabelle und Lieder. Voraussetzungen: keine - außer Freude am Spiel! Höchstteilnehmer/innenzahl 7.
mittwochs 19:00-20:00 Uhr,
ab Mi, 12.10.11
10 Termine, 77,30 EUR
+ 1,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 108



Ihr Kompetenzzentrum für Musik vor Ort
von den ersten Schritten bis zur professionellen Ausbildung

Wir bieten Ihnen:

- Instrumental- und Vokalunterricht für alle Altersklassen
- Grundkurse für Kinder ab 2 Jahren
- Flexibles Bausteinmodell für Erwachsene
- gemeinsames Musizieren in mehr als 20 Ensembles
- Jazz & Rock Department

Mehr als 200 öffentliche Veranstaltungen im Jahr

Musik ein Leben lang

TÜBINGER MUSIKSCHULE e.V.
Frischlinstraße 4
72074 Tübingen
Tel. 0 70 71 – 55 94 0
info@tuebinger-musikschule.de
www.tuebinger-musikschule.de

20818
Klassische Gitarre
Grundkurs mit Vorkenntnissen
Dr. Anton Förster
Die Spieltechniken der klassischen Spielweise werden weiterentwickelt und verfeinert. Ziel ist eine Spielweise, die Melodie- und Akkordspiel vereint. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in „klassischer Haltung“ und Tongebung.
Höchstteilnehmer/innenzahl: 7.
mittwochs 20:00-21:00 Uhr,
ab Mi, 12.10.11
10 Termine, 77,30 EUR
+ 1,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 108

EBERHARD KARLS UNIVERSITÄT TÜBINGEN
MUSEUMS GESELLSCHAFT TÜBINGEN
Tübingen Universitätsstadt
Fachbereich Kultur

Wintersaison 2011/12
im Festsaal der Universität

Mo, 10. Oktober 2011, 20.15 Uhr
Semestereröffnungskonzert
Nordböhmische Philharmonie
Alfonso Scarano - Leitung
Georg Friedrich Schenk- Klavier

Do, 10. November 2011, 20.15 Uhr
Philharmonie Kiew
Mykola Diadiura - Leitung
Igor Tschetuev - Klavier
Alicja Smietana - Violine

Fr, 25. November 2011, 20.15 Uhr
Dimitri Ashkenazi - Klarinette
Camerata Bohemica Prag

Mo, 05. Dezember 2011, 20.15 Uhr
Weihnachtskonzert
Gábor Boldoczki - Trompete
Prag Philharmonia

So, 08. Januar 2012, 20.15 Uhr
Neujahrskonzert *„Hollywood Night“*
Tschechisches National
Sinfonieorchester

Mo, 16. Januar 2012, 20.15 Uhr
Klavierabend
Boris Berezovsky

Fr, 03. Februar 2012, 20.15 Uhr
Belcea Quartett

Februar/März 2012, 20.15 Uhr
N.N.

Di, 13. März 2012, 20.15 Uhr
Baiba Skride - Violine
Lauma Skride - Klavier

Mo, 23. April 2012, 20.15 Uhr
BRUSSELS PHILHARMONIC
Michel Tabachnik - Leitung
Jonathan Gilad - Klavier

15. und 17. Mai 2012, 19.30 Uhr, Festsaal der Universität
Internationales
PIANISTENFESTIVAL
mit 4 Pianisten an zwei Abenden

Informationen: Tel. 07071- 2974659
und unter Tel. 07071- 22876
www.konzerte-tuebingen.de
tickets online + bei vielen Vvk-Stellen
Tel. 07071- 91360, 23456, 934439, 29 74658

Kreissparkasse Tübingen
swt. Stadtwerke Tübingen

WEITERE INSTRUMENTE

accordéon, accordion, Akkordeon!
Ob Sie es auf der Bühne gefunden oder von der Großtante geerbt haben, es im Glücksspiel gewonnen, ausgeliehen oder ersteigert haben: Sie haben ein Akkordeon! Wir erkunden die vielfältigen akustischen Möglichkeiten dieses genialen Musikinstruments und improvisieren über vorgegebene Strukturen in verschiedenen Stilrichtungen. Im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen Experimentieren und am Zusammenspiel. Nebenbei gibt es auch Informationen über das Innenleben des Akkordeons, über seine wilde Geschichte und ausgesuchte Musikbeispiele aus aller Welt. Es ist unwesentlich, ob Sie spielen können oder nicht: Verlassen Sie sich auf Ihr Akkordeon! Voraussetzungen: (mindestens) ein Akkordeon, Offenheit und Experimentierfreude

20810
Sigrid Böhler
samstags 14:00-18:00 Uhr,
ab Sa, 22.10.11
18,10 EUR, vhs, Raum 108

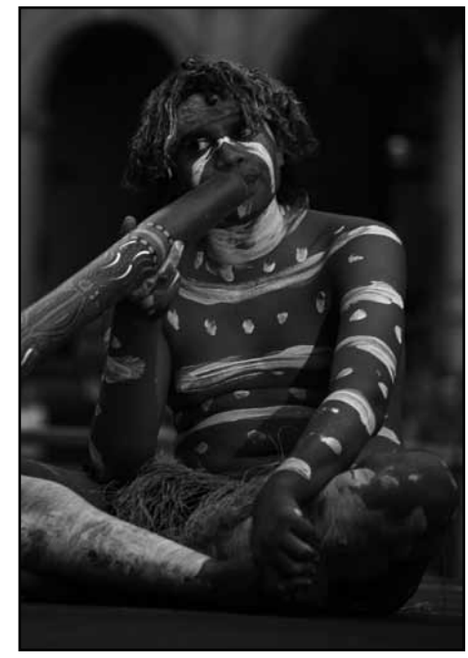
20811
Sigrid Böhler
donnerstags 10:00-11:30 Uhr,
ab Do, 27.10.11
20,40 EUR, vhs, Raum 108

20812
Blues & Swing
Sigrid Böhler
ab Sa, 11.2.12, 14:00-18:00 Uhr,
18,10 EUR, vhs, Raum 108

Westafrikanische Percussion-Djembé
Ursula Branscheid-Diebaté
Die Dynamik der afrikanischen Djembe und ihr großes Klangspektrum erwecken die Spielfreude am Trommeln. Wir lernen mit Hilfe der drei Schlagtechniken afrikanische Rhythmen, die wir gemeinsam spielen. Mit Hilfe von Rhythmusfragmenten und elementaren Übungen lernen wir schließlich die Originalstimmen, aber auch frei zu spielen, zu improvisieren. Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Eigene Instrumente können mitgebracht werden. Leihinstrumente nach Vorbestellung. Leihgebühr Djembe: 5 € = 1Tag; 8 € = 2 Tage (sind im Kurs zu bezahlen)

20804
Sa, 15.10., 13:00-18:00 Uhr
23,30 EUR, vhs, Saal

20805
Sa, 11.02., 14:00-18:00 Uhr
So, 12.02., 12:00-16:00 Uhr
37,30 EUR, vhs, Saal



Didgeridoo
Anthony Nachbauer
Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte. Durch eine spezielle Atemtechnik, die Zirkularatmung, wird der unverwechselbare archaisch magische Ton im Mundraum des Spielers erzeugt. Eine kontrollierte Studie hat ergeben, dass sich Didgeridoo spielen nach einiger Zeit positiv auf das Schnarchen und die Schlafqualität auswirkt. Der Workshop vermittelt die Zirkularatmung, Grundtöne auf dem Instrument und das Erlernen verschiedener „typischer“ Effekte am Didgeridoo sowie kulturell-historische Hintergründe. Instrumente stehen zur Verfügung. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. 2 € Materialkosten werden vom Dozenten eingenommen.

20822
So, 13.11., 10:00-16:00 Uhr
28,00 EUR, vhs, Saal

20823
So, 05.02., 10:00-16:00 Uhr
28,00 EUR, vhs, Saal

20824
Conga - Trommelfeuer
Norbert Schubert
Nicht jede/r wird ein/e Trommelkünstler/in sein, aber jede/r sollte einmal mit den heißen Salsa-Rhythmen der Conga in Berührung kommen! Es lohnt sich! Es sind keine Noten und keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich - nur die Lust, gemeinsam mit anderen ein tolles, ursprüngliches Instrument auszuprobieren und mit viel Spaß den Rhythmus zu erleben. Leihgebühr für die Conga: 5,00 €.
Sa, 19.11., 10:00-16:30 Uhr
So, 20.11., 10:00-16:30 Uhr
45,30 EUR, vhs, Raum 201
Pause von 12:30 bis 14:00 Uhr

FOTOGRAFIE

Fototreff - analog und digital

Der Fototreff ist eine offene Gruppe, die sich einmal im Monat trifft und von dem lebt, was die Teilnehmer/innen selbst einbringen. Erwünscht sind nicht nur Fortgeschrittene oder Spezialisten im Bereich der Fotografie, sondern auch all diejenigen, die sich für die Fotografie begeistern und gerne fotografieren. Im gemeinsamen Gespräch geben wir uns vielfältige Anregungen im Bereich der digitalen und analogen Fotografie: Ideen, Fragen der Technik und der Gestaltung. Kommen Sie ganz unverbindlich zum nächsten Termin! Wir freuen uns auf Sie.

Wilfried Kramer
Fr, 14.10., 19:30-22:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Raum 115

Wilfried Kramer
Fr, 11.11., 19:30-22:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Raum 115

Wilfried Kramer
Fr, 09.12., 19:30-22:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Raum 115

Wilfried Kramer
Fr, 13.01., 19:30-22:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Raum 115

Wilfried Kramer
Fr, 10.02., 19:30-22:00 Uhr
ohne Gebühr
vhs, Raum 115

GRUNDKURSE

Einführung in die digitale Spiegelreflex-Fotografie

Viele Menschen sind durch den Boom der digitalen Fototechnik erstmals oder wieder von der Fotografie begeistert worden. Insbesondere die Spiegelreflextechnik verhilft zu erstklassigen Ergebnissen. Aber wie war das noch mit der Zeit und der Blende? Was war denn gleich nochmal AF, P oder Bulb? Warum muss ich zwischen Bildgröße und -qualität unterscheiden? Einiges hat sich durch die neue Technik geändert, aber die Grundlagen sind gleich geblieben. Es steht immer noch der Mensch hinter der Kamera und macht das Bild. Wer seine Kamera besser kennenlernen will und Tipps für bessere Bilder mitnehmen möchte, ist hier richtig! Bitte Kamera und Bedienungsanleitung + falls vorhanden eigene Bilder (Papier, Dia, CD oder USB-Stick) mitbringen.

21106
Werner Kumbier
mittwochs 20:15-22:00 Uhr, ab Mi, 11.1.12
4 Termine, 31,70 EUR, vhs, Raum 115

21107
Kompaktkurs
Werner Kumbier
Fr, 02.12., 20:15-22:00 Uhr
Sa, 03.12., 9:30-16:30 Uhr
39,70 EUR, vhs, Raum 115

SPIEGELREFLEX

21108
Spiegelreflexfotografie: Praxis

Werner Kumbier
Die theoretischen Kenntnisse zur Spiegelreflexfotografie werden am ersten Abend aufgefrischt und erweitert. Am Samstagvormittag fotografieren wir in der Tübinger Altstadt (Treffpunkt Neckarbrücke). Der dritte Termin dient der Besprechung unserer Bildergebnisse. Bitte Kamera und Bedienungsanleitung mitbringen.
Mi, 07.12., 20:15-22:00 Uhr
Sa, 10.12., 9:00-12:00 Uhr
Mi, 14.12., 20:15-22:00 Uhr
29,50 EUR, vhs, Raum 115

Brauchen Sie Beratung zu unserem Kursangebot?

Rufen Sie an - 07071/5603-34

FOTOGRAFIE SPEZIAL

21109
Fotografie Spezial

Perspektiven - Schärfe - Licht
Jürgen Braun
Mit den heutigen Fotoapparaten, ob analog oder digital, erhält man meist technisch einwandfreie Aufnahmen. Richtig interessant werden Fotos aber erst, wenn sie sich durch einen wohlüberlegten Standort, eine besondere Perspektive, den bewussten Umgang mit dem Licht und der Schärfenverteilung, einen gekonnten Bildaufbau sowie eine gezielte Verwendung der Farbe auszeichnen. An beispielhaften Dias zu den Themen Landschaft, Architektur, Portrait, Schnappschuss und Nahaufnahmen wird gezeigt, wie man zu besseren Ergebnissen kommt.
donnerstags 20:15-22:00 Uhr, ab Do, 19.1.12
5 Termine, 39,70 EUR, vhs, Raum 115

DIGITALE FOTOGRAFIE FÜR FRAUEN

Fotografieren soll Spaß machen, aber für ein gutes Bild gibt es auch Spielregeln. Lernen Sie Ihre Kamera als kreatives und technisch vielseitiges Instrument kennen. Dieser 3-teilige Workshop spricht bewusst Frauen an, die ihre Kamera kennenlernen und endlich einmal gute Bilder von sich selbst haben möchten. Und wie kommt das gespeicherte Bild dann in das Fotobuch oder in den Kalender? Wir beschäftigen uns mit einigen Gestaltungsmöglichkeiten und dem technischen Know-How. Bitte zu jedem Workshop mitbringen: Kamera, Speicherkarten, evtl. Kartenlesegerät, USB-Stick, Akkus bzw. Ladegerät.

21111
Digital-Fotografie: Kameratechnik und Bedienung

Angela Hammer
1. Teil: Grundlagen der digitalen Kameratechnik und Bildregeln.
Fr, 18.11., 19:00-21:00 Uhr
Sa, 19.11., 10:00-16:00 Uhr
36,00 EUR, vhs, Raum 115

21112
Digital-Fotografie: “Mein Bild von mir gefällt mir”
Angela Hammer
2. Teil: Wir fotografieren gegenseitig unsere Schokoladenseiten! Sie erhalten eine Einführung in die Portraitfotografie mit Beispielen der Dozentin. Nach Tipps für Beleuchtung, Perspektive(n), Arrangements u. ä. geht’s in die Praxis. Unter Anleitung nehmen wir uns gegenseitig ins Visier. Bitte zusätzlich mitbringen: Lieblingskleidung, Schmuck, Accessoires, Schmink-Utensilien und Spiegel.
Fr, 02.12., 19:00-21:00 Uhr
Sa, 03.12., 10:00-16:00 Uhr
36,00 EUR, vhs, Raum 115

21113
Digital-Fotografie: Vom Speichermedium zum Fotobuch
Angela Hammer
3. Teil: Mit kreativen Mitteln gestalten Sie ihr individuelles Fotobuch auf CD! Inhalte: Format- Umschlaggestaltung, Layout- und Textgestaltung. Bitte mitbringen: ausgesuchtes Bildmaterial auf einem Speichermedium (USB, CD etc.)
Sa, 10.12., 10:00-16:00 Uhr
25,60 EUR, vhs, Raum 209

21114
“Glas“
Jürgen Braun
„Glas“ - ein faszinierendes und vielseitiges Thema. An einer Vielzahl von Gegenständen aus Glas wird mit natürlicher und künstlicher Beleuchtung im Innenraum das fantasievolle Spiel von Form, Licht und Farbe erarbeitet. Danach widmen wir uns im Rahmen einer kleinen Exkursion dem Thema „Glas als Baustoff“. Am ersten Termin erhalten Sie eine theoretische Einführung mit Bildbeispielen des Kursleiters. Am zweiten Termin erfolgt die gemeinsame Praxis, danach fotografieren wir „auf eigene Faust“ und am letzten Termin findet die Nachbesprechung statt. Kleingruppe mit max. 8 TeilnehmerInnen
Do, 17.11., 20:15-22:00 Uhr
So, 20.11., 9:30-17:30 Uhr
Do, 01.12., 20:15-22:00 Uhr
3 Termine, 58,80 EUR, vhs, Raum 115

21115
Stillleben
Andrea Letsch
Nach einer theoretischen Einführung in dieses Thema gestalten und fotografieren wir eigene Stillleben. Außerdem experimentieren wir mit unterschiedlichen Lichtverhältnissen und Hintergründen. Bitte mitbringen: Kamera und Stativ (falls vorhanden).
Sa, 28.01., 10:00-15:30 Uhr
So, 29.01., 10:00-13:00 Uhr
Mi, 08.02., 19:00-20:30 Uhr
39,60 EUR + 3,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 115

TANZ

BALLETT

Klassisches Ballett & Workout
Julia Sametzki-Kraus
Das klassische Ballett verbindet Konditionstraining mit der Erarbeitung von Beweglichkeit und Koordination und hilft im Idealfall, Haltungsschwächen zu vermindern, die durch sitzende Tätigkeiten hervorgerufen wurden. Im Unterricht werden die Grundlagen des Klassischen Balletts erlernt und weiterentwickelt. Diese werden an der Stange und im Raum durchgeführt. Eine kleine Choreografie wird einstudiert und stetig erweitert. Neben dem klassischen Repertoire wird ein Schwerpunkt auf ballettorientierte Gymnastik und Entspannung gelegt. Bitte mitbringen: anliegende Bewegungskleidung, rutschfähige Gymnastikschläppchen und eine Unterlage. Alle Kurse finden in der Hermann-Hepper-Turnhalle, im Gymnastikraum statt.

20902
Grundlagenkurs
donnerstags 18:00-19:00 Uhr,
ab Do, 29.9.11
9 Termine, 39,60 EUR

20903
Grundlagenkurs
donnerstags 18:00-19:00 Uhr,
ab Do, 8.12.11
9 Termine, 39,60 EUR

Klassisches Ballett & Workout
Im Unterricht werden die erlernten Grundtechniken des Klassischen Balletts aus dem Basiskurs erweitert. Die Übungen an der Stange und im Raum werden umfangreicher. Es wird eine komplexere Choreografie einstudiert. Neben dem klassischen Repertoire wird ein Schwerpunkt auf ballettorientierte Gymnastik und Entspannung gelegt. Im Fokus steht das Erlernen der korrekten Körperhaltung, die Schulung der Koordination und Konzentration. Bitte mitbringen: anliegende Bewegungskleidung, Ballettschläppchen und eine Unterlage.

20904
Fortgeschrittene
Julia Sametzki-Kraus
donnerstags 19:00-20:15 Uhr,
ab Do, 29.9.11
9 Termine, 49,50 EUR
Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum

20905
Fortgeschrittene
Julia Sametzki-Kraus
donnerstags 19:00-20:15 Uhr,
ab Do, 8.12.11
9 Termine, 49,50 EUR
Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum

STEPPTANZ

20906
Stepptanz - Anfänger Workshop 50 plus
Gudrun Adami
In diesem Kurs machen Sie erste Erfahrungen mit dem Stepp-Sound! Entdecken Sie Ihr rhythmisches Gefühl! Aus kleinen Rhythmus- und Technikübungen werden erste Schrittkombinationen entwickelt und zu einer kleinen Choreografie zusammengefügt. Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit Ledersohle und leichtem Absatz und Spaß an der Bewegung. In der ersten Stunde erhalten Sie weitere Informationen über Steppschuhe.
Sa, 22.10., 10:00-12:00 Uhr
So, 23.10., 10:00-12:00 Uhr
14,00 EUR, vhs, Saal

20907
Stepptanz - Aufbaukurs
Gudrun Adami
Dieser Kurs baut auf den ersten Erfahrungen mit dem Stepp-Sound auf! Aus kleinen Rhythmus- und Technikübungen werden erste Schrittkombinationen entwickelt und zu einem kleinen Tanz zusammengefügt. Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit Ledersohle und leichtem Absatz.
mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab Mi, 9.11.11
13 Termine, 58,90 EUR
Französische Schule, Gymnastikraum

20908
Stepptanz - Choreographie
für Fortgeschrittene
Gudrun Adami
In diesem Kurs wird das Bewegungs- und Schrittrepertoire erweitert. Es geht um die Sicherheit im Umgang mit Rhythmus und um die Erweiterung des Bewegungs- und Schrittrepertoires. Wir werden Choreographien verschiedener Stil- und Musikrichtungen erarbeiten. Für diesen Kurs sind gute Vorkenntnisse erforderlich.
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 9.11.11
13 Termine, 58,90 EUR
Französische Schule, Gymnastikraum

LINE / NIA / TRIBAL

20909
Line-Dance
Fabienne Göçmener-Rath
Haben Sie Freude an Bewegung zur Musik? Wollen Sie ohne Partner tanzen und neue Tanzformen kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Unter Line-Dance versteht man Tänze, die ohne direkten Partner in einer Reihe neben- und/oder hintereinander getanzt werden. Man braucht keine Tanzerfahrung um die einfachen Schritte zu erlernen. Einzige Voraussetzung ist Spaß an der Bewegung und an der Musik zu haben, die vom Oldie bis zum Charthit reicht. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder Wollsocken.
montags 19:30-20:30 Uhr, ab Mo, 26.9.11
10 Termine, 45,30 EUR, vhs, Saal

Nia
Nia ist ein innovativer und aufregender Kurs! Nia ist “wie eine Schokolade”, sagen viele. Nia macht glücklich, aber ohne die Aufnahme unnötiger Kalorien - im Gegenteil: es ist ein attraktives und effektives Training, das uns zum Schwitzen bringt, unsere Muskeln kräftigt und schließlich unsere Figur strafft. Nia kommt aus Amerika und wurde von den Tanzformen Jazz, Duncan und Modern Dance und von den Kampfkünsten Tai Chi, Taekwondo, Aikido, Feldenkrais, F. Mattias Alexander und Yoga abgeleitet. Wir tanzen barfuß und in Sportkleidung oder bequemer Kleidung. Keine Tanzvorkenntnisse nötig.

20911
Ein Tanz- und Fitnesstrend aus USA
Annabelle Herter
freitags 20:45-21:45 Uhr, ab Fr, 7.10.11
8 Termine, 37,40 EUR, vhs, Saal

20912
Ein Tanz- und Fitnesstrend aus USA
Annabelle Herter
freitags 20:45-21:45 Uhr, ab Fr, 9.12.11
8 Termine, 37,40 EUR, vhs, Saal

Nia-Freedance
Nia Freedance - Neuromuscular Integrative Action (Nia) ist eine gelungene Fitness-Zusammenstellung aus den Tanzformen: Jazz, Modern- und Duncantanz und den Kampfformen: Tai Chi, Taekwondo und Aikido und aus Teilen von Feldenkrais, der Alexandertechnik und Yoga. Im Rahmen dieser Bewegungsformen werden wir Nia zunächst kennenlernen und anschließend in freier Form und Stil tanzen, dem eigenen Körper folgen. Wir tanzen barfuß und in bequemer Kleidung.

20913
Workshop
Annabelle Herter
Sonntag 16.10.2011; 10 - 12 Uhr
10,40 EUR, vhs, Saal

20914
Annabelle Herter
dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab Di, 8.11.11
3 Termine, 20,40 EUR, vhs, Saal

Tribal-Style-Dance
Tribal Style Dance hat seinen Ursprung im Orientalischen Tanz und entstand vor ca. 40 Jahren in der Gegend von San Francisco. Das Besondere am Tribal Style Dance ist, dass es sich um einen improvisierten Gruppentanz, mit erdigen, kraftvollen Bewegungen und einer stolzen Haltung handelt. Mit viel Spaß lernen Sie die einzelnen Bewegungen, üben diese ein und setzen sie selbstständig zusammen. Dieser Kurs ist für jede bewegungsfreudige Frau geeignet, die Freude an exotischen Klängen mitbringt. Vorkenntnisse, Alter und Figur spielen keine Rolle.

20915
Workshop
Linda Gers
Sonntag 09.10.2011; 10:30 - 13:00 Uhr
12,70 EUR, vhs, Saal

20916
Linda Gers
montags 20:45-21:45 Uhr,
ab Mo, 17.10.11
5 Termine, 22,70 EUR, vhs, Saal

20917
Linda Gers
montags 20:45-21:45 Uhr,
ab Mo, 9.1.12
5 Termine, 22,70 EUR, vhs, Saal

TANZEN 50 PLUS

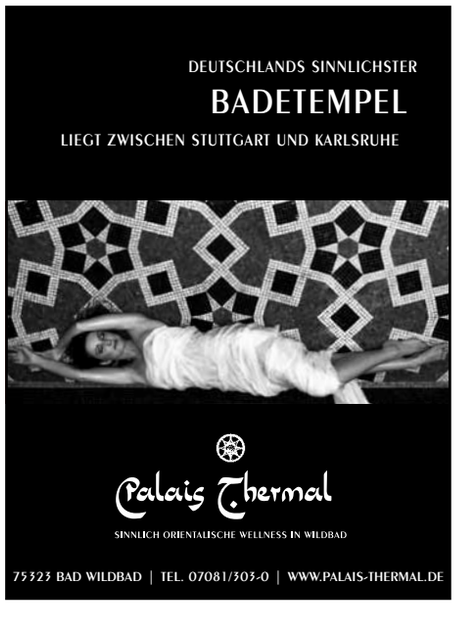
Geselliges Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit. Wir lernen Tänze aus aller Welt im Kreis und zu Paaren (keine Gesellschaftstänze) mit viel Spaß. Einzelanmeldung möglich - (Tanz)-Partner/in nicht erforderlich.
Alle Kurse finden im Kath. Gemeindezentrum, Bachgasse 5, Saal, statt.

20918
Grund- und Aufbaukurs
Christa Hug
Mittwoch: 9 - 10 Uhr
Termine: 28.09. + 12.10. + 26.10. + 16.11. + 30.11. + 14.12. + 18.01. + 01.02. + 15.02.
39,60 EUR

20919
Aufbaukurs Stufe 1
Christa Hug
Mittwoch: 11 - 12 Uhr
Termine: 28.09. + 12.10. + 26.10. + 16.11. + 30.11. + 14.12. + 18.01. + 01.02. + 15.02.
39,60 EUR

20920
Aufbaukurs Stufe 2
Christa Hug
Mittwoch: 10 - 11 Uhr
28.09. + 12.10. + 26.10. + 16.11. + 30.11. + 14.12. + 18.01. + 01.02. + 15.02.
39,60 EUR

20921
Aufbaukurs Stufe 2
Barbara Sündermann
Termine: Mittwochs 10 - 11 Uhr
05.10. + 19.10. + 09.11. + 23.11. + 07.12. + 11.01. + 25.01. + 08.02.
8 Termine, 39,60 EUR



VOLKSTÄNZE

Griechische Volkstänze
traditionell und modern
Tanzend werden wir die Regionen Griechenlands mit ihren unterschiedlichen Tänzen, Musikinstrumenten und Liedern durchstreifen und einen kleinen Eindruck von der tänzerischen Vielfalt dieses Landes gewinnen. Die Auswahl der Tänze beginnt im hohen Norden, setzt sich über die Mitte fort und bezieht auch die Inseln im Süden mit ein. Zu antiken und modernen Tänzen, von Sirtos bis Tsifteteli und Zeibekiko, werden wir in geselliger Runde tanzen. Im Mittelpunkt steht die Freude am Tanzen und an griechischer Musik. Sie bringen uns ein Stück Urlaub nach Hause.

20926
Grundkurs
Voula Leontidou
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
6 Termine, 27,20 EUR
Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

20927
Grundkurs
Voula Leontidou
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 15.11.11
6 Termine, 27,20 EUR
Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

20928
Grundkurs
Voula Leontidou
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 10.1.12
6 Termine, 27,20 EUR
Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

20929
Aufbaukurs
Voula Leontidou
dienstags 20:30-21:45 Uhr, ab Di, 27.9.11
6 Termine, 34,00 EUR
Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

20930
Aufbaukurs
Voula Leontidou
dienstags 20:30-21:45 Uhr, ab Di, 15.11.11
6 Termine, 34,00 EUR
Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

20931
Aufbaukurs
Voula Leontidou
dienstags 20:30-21:45 Uhr, ab Di, 10.1.12
6 Termine, 34,00 EUR
Spielhalle Uhlandstraße, Gymnastikraum

Hula für Frauen
Der Hula zählt zu den faszinierendsten Tänzen der Welt. Er war früher eine Ganzheit aus Rhythmus, Musik und Bewegung und hat seine Faszination über Generationen vererbt. Damals wie heute erzählt der Hula Geschichten, er ist getanzte Lebensfreude. Frauen jeder Altersgruppe und jeder Figur erleben im Hula das Aloha-Feeling: “Ein Weg zu gesteigertem Wohlbefinden, innerer und äußerer Harmonie des Körpers und der Seele.” Die Dozentin ist “Master of Hula”. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und Getränk.

20932
Helga-Linda Beyerle-Müller
Fr, 11.11., 16:00-17:30 Uhr
7,60 EUR, vhs, Saal

20933
Helga-Linda Beyerle-Müller
Sa, 14.01., 10:30-12:30 Uhr
9,90 EUR, vhs, Saal

ORIENTALISCHER TANZ

20934
Orientalischer Tanz und Rückenschule
Marlies Guckes,
Jost Guckes-Pfannebecker
Unsere Wirbelsäule stabilisiert, schwingt, gibt Rückgrad und verleiht Grazie. Der Orientalische Tanz ist sehr gut geeignet, der Wirbelsäule das nötige Training zu geben, um sie gesund, stark und zugleich geschmeidig zu halten oder zu machen. Die sanften Bewegungen fördern die Beweglichkeit insgesamt, insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur wird aufgebaut und mobilisiert. Verspannungen im Hals-, Nacken- und Lendenwirbelbereich werden sanft entspannt. Die Dozentin hat Orientalischen Tanz studiert, ist Leiterin für Therapeutischen Tanz und hat als Podologin vielfältige anatomische Kenntnisse. Ein Physiotherapeut und Rückenschullehrer wird eine Stunde dabei sein und fachliche Informationen und Hinweise geben.
So, 11.12., 10:00-15:00 Uhr
27,50 EUR, vhs, Saal
60 Minuten Pause nach Vereinbarung.

Oriental Basics I für Frauen
Der vermutlich älteste Tanz der Menschheit wird auch als Tanz der Lebensfreude, der Liebe und des Lebens bezeichnet, der Kopf, Bauch und Gefühle harmonisch in Einklang bringt. Frauen jeden Alters können die positiven Auswirkungen auf Körper und Seele erfahren. Durch regelmäßiges Training wird der Stoffwechsel angeregt, der Körper gestrafft, die Körperhaltung korrigiert, die oft vernachlässigte Beckenbodenmuskulatur nachhaltig trainiert und ganz nebenbei das Selbstwertgefühl gestärkt. Bitte Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe und Hüfttuch mitbringen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

20935
Marlies Guckes
donnerstags 18:30-19:45 Uhr,
ab Do, 6.10.11
10 Termine, 56,70 EUR
Köstlinschule, Gymnastikraum

20936
Marlies Guckes
donnerstags 18:30-19:45 Uhr,
ab Do, 12.1.12
6 Termine, 34,00 EUR
Köstlinschule, Gymnastikraum

Oriental Basics II für Frauen
Elemente wie Hagalla, Hüftdrops, Kamele, arabischer Grundschritt und Hüftachten werden erarbeitet bzw. verfeinert und in verschiedene Choreographien eingebunden. Voraussetzungen: 2 Semester Oriental Basics. Bitte Gymnastikkleidung, Tanzschuhe oder Socken (keine Straßenschuhe) und Hüfttuch mitbringen.

20937
Marlies Guckes
donnerstags 19:45-21:00 Uhr,
ab Do, 6.10.11
10 Termine, 56,70 EUR
Köstlinschule, Gymnastikraum

20938
Marlies Guckes
donnerstags 19:45-21:00 Uhr,
ab Do, 12.1.12
6 Termine, 34,00 EUR
Köstlinschule, Gymnastikraum

STANDARD- UND LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

Wollen Sie Ihren schon halb vergessenen Schultanzkurs auffrischen? Brauchen Sie noch etwas “Nachhilfe” für das anstehende Hochzeitsfest? Oder möchten Sie sich den langgehegten Wunsch des “Tanzbeinschwingens” endlich erfüllen? Wir widmen uns den Tänzen Rumba, Cha-cha, Jive, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott und Disco-Fox. Durch gezieltes Üben erfahren wir, wie eine richtige

Tanzhaltung und das stilgerechte Setzen der Füße zu einem angenehmen Bewegungsfluss beitragen. Alle Tänze werden grundlegend neu aufgebaut. Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit glatten Sohlen. Anmeldung nur (tanz-) paarweise. Gebühr pro Teilnehmer/in!

20941
für (Tanz) Paare - Grundkurs
Claudia Emrich
mittwochs 19:00-20:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
8 Termine, 57,00 EUR, vhs, Saal

20942
für (Tanz) Paare - Grundkurs
Claudia Emrich
mittwochs 19:00-20:30 Uhr, ab Mi, 7.12.11
8 Termine, 57,00 EUR, vhs, Saal

Standard- und Lateinamerikanische Tänze
Haben Sie bereits einen Tanzkurs absolviert und möchten diesen nun auffrischen und erweitern? Die Grundschritte von Cha-Cha, Rumba, Jive, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango und Foxtrott werden wiederholt und durch neue Figuren ergänzt. Dazu kommen die Grundschritte der Samba. Bitte mitbringen: Schuhe mit glatten Ledersohlen. Anmeldung nur (tanz-)paarweise, Gebühr pro Teilnehmer/in.

20943
für (Tanz) Paare - Aufbaukurs
Claudia Emrich
mittwochs 20:30-22:00 Uhr,
ab Mi, 28.9.11
8 Termine, 57,00 EUR, vhs, Saal

20944
für (Tanz) Paare - Aufbaukurs
Claudia Emrich
mittwochs 20:30-22:00 Uhr,
ab Mi, 7.12.11
8 Termine, 57,00 EUR, vhs, Saal

20946
Swing mit Lindy Hop
Sigrid Böhler
Eine kleine Einführung in den großen Swing - gepflegt bis wild - Hauptsache abtanzen! Basierend auf dem einfachen Grundschritt von Westcoast und Eastcoast-6-count Swing und der Grundhaltung im Paar werden Dreh-, Wickel- und Schrittfiguren vermittelt. Mit Spaß und Kreativität tanzen Sie in kurzer Übungszeit zu der mitreißenden Musik aus der Swing-Familie (Swing-Fox, Boogie, Jive, Westcoast). Der Grundschritt des Lindy Hop und weitere 8-count Figuren werden vorgestellt und auf Wunsch eingefügt. Bitte bringen Sie bewegungsfreundliche Kleidung mit, Frauen gerne fliegende Röcke, Schuhe mit drehfreudigen Sohlen, die gut am Fuß sitzen (auch glatte Turnschuhe). Keine Vorkenntnisse erforderlich.
So, 20.11., 14:00-18:00 Uhr
19,70 EUR, vhs, Saal

Tango Argentino
Die sinnliche, leidenschaftliche Musik des Tango Argentino wird uns zu tänzerischen Begegnungen mit unseren Tanzpartnern/innen auffordern. Wir lernen die Bewegungen und Gestaltungselemente des Tango Argentino und erproben die wortlose Verständigung im Tango-Paar. Grundlegende Schrittkombinationen werden vorgestellt und es wird aufgezeigt, wie Sie Ihre eigenen Variationen tanzen können. Informationen über die Musik, Geschichte, Stilrichtungen und die "Szene" fließen ein. Videoclips von Tanzszenen geben einen Einblick in Stilrichtungen und das "Ambiente". Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Schuhe mit glatten (Leder-) Sohlen mitbringen. Anmeldung einzeln oder paarweise.

20947
Sigrid Böhler
So, 27.11., 10:00-18:00 Uhr
36,40 EUR, vhs, Saal
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

20948
Workshop
Sigrid Böhler
Sa, 12.11., 14:00-18:00 Uhr
21,30 EUR, vhs, Saal

20949
Sigrid Böhler
dienstags 19:30-22:00 Uhr, ab Di, 24.1.12
3 Termine, 39,00 EUR, vhs, Saal

Salsa - Grundlagen
Lernen Sie die Grundlagen des Salsatanzes! Dieser Kurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Schritte, Rhythmus & Takt der Salsa sowie das Gefühl für diesen Tanz und für die mitreißende Musik. Ob mit oder ohne Tanzpartner - mit Freude an Musik und Bewegung spüren Sie das "Latin-Feeling".

20950
Barbara Schmidt
freitags 17:30-18:30 Uhr, ab Fr, 30.9.11
8 Termine, 36,30 EUR, vhs, Saal

20951
Barbara Schmidt
freitags 17:30-18:30 Uhr, ab Fr, 2.12.11
8 Termine, 36,30 EUR, vhs, Saal

Salsa - Mittelstufe
Barbara Schmidt
Die Salsa-Grundschritte (Basic, Rechtsdrehung, Cross-Body-Lead) beherrschen Sie und haben Freude an der Musik sowie dem Tanz? Jetzt möchten Sie gemeinsam mit Ihrem Partner neue Kombinationen lernen, die Spaß machen und schön aussehen? Oder haben Sie bisher den kubanischen Stil getanzt und möchten den "Salsa en linea" (New-York-Style, L.A.-Style, Puertorican Style) kennenlernen? Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle. Es sind nur paarweise Anmeldungen möglich.

20952
freitags 18:30-19:30 Uhr, ab Fr, 30.9.11
8 Termine, 36,30 EUR, vhs, Saal

20953
freitags 18:30-19:30 Uhr, ab Fr, 2.12.11
8 Termine, 36,30 EUR, vhs, Saal

Salsa - Fortgeschrittene

Sie kennen bereits einige Salsa-Figurenkombinationen und können sich in der Musik orientieren? Dann ist es an der Zeit Ihre tänzerischen Möglichkeiten zu erweitern, Ihre Schrittkombinationen, Ihren Stil und Ihren Ausdruck zu verfeinern und den Spaß am Tanzen mit anderen zu teilen! Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle. Es sind nur paarweise Anmeldungen möglich.

20954

Barbara Schmidt
freitags 19:30-20:30 Uhr, ab Fr, 30.9.11
8 Termine, 36,30 EUR, vhs, Saal

20955

Barbara Schmidt
freitags 19:30-20:30 Uhr, ab Fr, 2.12.11
8 Termine, 36,30 EUR, vhs, Saal

After Work Latino-Power

Christiane Selig
Wir lassen uns von den mitreißenden südamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Cumbia, Samba, Merengue anstecken und folgen der leidenschaftlichen Musik. Nach einem fetzigen Warm-Up tanzen wir die Basics und kleine Kombis! Tanzpartner/in brauchen wir dafür keine! Bitte mitbringen: Turn- oder Gymnastikschuhe (die nicht als Straßenschuhe benutzt werden), eine Flasche Wasser.

20956

Grundkurs
dienstags 18:30-19:30 Uhr, ab Di, 4.10.11
8 Termine, 36,30 EUR
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

20957

Grundkurs
dienstags 18:30-19:30 Uhr, ab Di, 6.12.11
8 Termine, 36,30 EUR
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

20958

Fortgeschrittene I
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 4.10.11
8 Termine, 36,30 EUR
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

20959

Fortgeschrittene I
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 6.12.11
8 Termine, 36,30 EUR
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

20960

Fortgeschrittene II
dienstags 20:30-21:30 Uhr, ab Di, 4.10.11
8 Termine, 36,30 EUR
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

20961

Fortgeschrittene II
Christiane Selig
dienstags 20:30-21:30 Uhr, ab Di, 6.12.11
8 Termine, 36,30 EUR
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

20962
Solo-Salsa 50 plus

ohne (Tanz-)Partner/in
Jeanette Godesar
Wir lernen von langsamer, rhythmischer bis mittelschneller Musik Salsa-Grundschritte, Merengue, Bachata-Variationen und deren Bewegungsabläufe. Dies ist ein Kurs für Einzeltänzer/innen. Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe oder Schläppchen und Getränk.
Sa, 29.10., 10:00-15:00 Uhr
19,70 EUR, vhs, Saal
Mittagspause nach Vereinbarung.

Tanzreise durch die Kulturen

Modern, mitreißend und melodiös - in diesem Kurs geht es vor allem um Kreistänze aus unterschiedlichen Ländern - von Israel, Griechenland, Bulgarien, Rumänien, Serbien bis nach Armenien. So vielseitig wie hier wird nirgends sonst getanzt. Wir tanzen u. a. israelische und rumänische Horas, serbische Kolos, griechische Tänze im offenen Kreis und armenische Tänze, die besonders ausdrucksstark sind. Auch musikalisch und rhythmisch gesehen ist Vielfalt Trumpf! Ein/e Partner/In ist nicht erforderlich.

20971

Vera Zingsem
Sa, 03.12., 14:00-18:00 Uhr
18,10 EUR, vhs, Saal

20972

Vera Zingsem
So, 29.01., 10:00-14:00 Uhr
18,10 EUR, vhs, Saal

20999
Standard- und Lateinamerikanische Tänze für (Tanz) Paare und sinnliche Wellness

Claudia Emrich
Salsa und Merengue sind erfrischend unkonventionelle Formen des Paartanzes aus Lateinamerika und der Karibik. Flirt und lateinamerikanische Lebensfreude liegt in ihnen. Deshalb hat die Salsa auch in Deutschland seit Jahren eine treue und wachsende Fangemeinde. Kosten Sie das Feuer der scharfen Salsa (=Soße) und die tiefe Süße des Merengue (=Kuss, Baiser). Genießen Sie einen Nachmittag im Palais Thermal mit sinnlicher Wellness in Fürstenbädern, Sprudelbecken oder diversen Saunen und lassen Sie sich verwöhnen bei einer Wohlfühlmassage. Leistungen: 1 Übernachtung mit Halbpension im DZ im ***Hotel, 1x freier Eintritt ins Palais Thermal, 1 x Wohlfühlmassage, Kurkonzert oder Stadtführung. Tanzkurs:
Samstag: 11-13,
Sonntag 10-13 und 14-16 Uhr
ab Sa, 19.11.11
135,00 EUR
Bad Wildbad
Pause am Sonntag von
13:00 bis 14:00 Uhr.
Es gelten die Reisebedingungen vhs&heilbäder 2011
Veranstalter: Touristik Bad Wildbad GmbH, Wilhelmstr. 42-44, 75323 Bad Wildbad

SPIELEN

20500
Spiel & Spaß & Spannung

Bruce O'Keane Anderson
Ob Spiele des Jahres oder Lieblingsspiele - hier entwickeln Sie sich zum Spieleprofi und zwar mit Spaß und Phantasie. Der Dozent ist Spieleautor - mit ihm diskutieren Sie über Spielcharakteristiken gelungener Spiele und über die Entstehungsgeschichte der Gesellschaftsspiele. Vor allem aber werden wir spielen - spielen Sie mit?
mittwochs 19:00-21:00 Uhr,
ab Mi, 12.10.11
8 Termine, 45,30 EUR,
vhs, Raum 115

AUSSTELLUNG

„Die Ästhetik des Körpers und die künstlerische Dimension des Yoga"

28. Oktober 2011 – 27. Januar 2012
Vernissage Freitag 28.10., 19 Uhr
(Vortrag zum Thema 18 Uhr)

Gesundheit und Ernährung

Ihr Ansprechpartner
Wolfgang Braun, Tel. 5603-38
gesundheit@vhs-tuebingen.de

Entspannung und Meditation
Bewegung und Fitness
Laufen und Walken
Aqua-Fitness und Schwimmen
Gesundheitspflege

Ihre Ansprechpartnerin
Carmen Zeile, Tel. 5603-34
kreativ@vhs-tuebingen.de

Ernährung und Kochen

Gesundheitsvorsorge für alle, die gesund bleiben wollen: vom 12.09. – 16.09.2011 bieten wir Ihnen an fünf verschiedenen Themenabenden an, unser gesamtes Gesundheitsangebot zu erkunden und auszuprobieren. Denn wer regelmäßig für sich sorgt, wird weniger krank und erkennt schneller, wenn etwas nicht stimmt. Im Besonderen möchte ich Sie noch auf die Kurse für unsere Senioren und Seniorinnen aufmerksam machen, die unter einer eigenen Rubrik zu finden sind.
Neben dem Bewährten finden Sie auch dieses Mal wieder etliche Neuheiten. Bleiben Sie gesund!

ENTSPANNUNG

Für die Entspannungskurse bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen

AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training

Entspannung für den Alltag
Suchen Sie Ruhe und Ausgeglichenheit, wollen wieder besser schlafen, Verspannungen lösen, Schmerzen positiv beeinflussen, Ihre Konzentration sowie Ihre Leistungsfähigkeit steigern? Brauchen Sie eine Technik, mit deren Hilfe Sie in Stresssituationen ruhig und gelassen, somit handlungsfähig bleiben? Sie haben mit dem Autogenen Training die Möglichkeit, diese Ziele zu erreichen. Das Autogene Training ist eine der bekanntesten Entspannungsmethoden. Es unterstützt Sie dabei, Ihr inneres Gleichgewicht zu erhalten und wiederzufinden. Sie lernen Schritt für Schritt, Ihren Körper zu entspannen, sich Inseln der Ruhe zu schaffen, von denen Sie neue Kraft für Ihren Alltag schöpfen können. Die Übungen werden so gelehrt, dass sie im Alltag gut anzuwenden sind. Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung, kleines Kissen, warme Socken, Wolldecke.

31000
Grundkurs
Bettina Friedrich-Müller
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 17.10.11
8 Termine, 67,20 EUR, vhs, Raum 313

31001
Aufbaukurs
Bettina Friedrich-Müller
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 16.1.12
6 Termine, 50,40 EUR, vhs, Raum 313
Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung, kleines Kissen, warme Socken, Wolldecke.

31002
Grundkurs
Jutta Wekenmann
donnerstags 9:00-10:15 Uhr, ab Do, 20.10.11
8 Termine, 56,00 EUR, vhs, Raum 310

31003
Aufbaukurs
Jutta Wekenmann
donnerstags 9:00-10:15 Uhr, ab Do, 12.1.12
6 Termine, 42,00 EUR, vhs, Raum 310

FELDENKRAIS

Feldenkrais für Fortgeschrittene

Die Feldenkrais Methode arbeitet mit auf der Kindheitsentwicklung basierenden, mühelosen, spielerischen Bewegungen, die gezielt aufeinander abgestimmt sind. Die achtsame Ausführung lässt eine ausgewogene Spannungsbalance finden, die sich in mehr Bewegungsleichtigkeit und Harmonie ausdrückt. Auch die Atmung wird positiv beeinflusst und beflügelt so den Stoffwechsel. Die so gewonnene Erweiterung des eigenen „Bewegungsspielraumes“ wird mit der Zeit die äußere und unweigerlich auch die innere Haltung inspirieren, motivieren und stabilisieren.
Bitte mitbringen: warme Kleidung, kleines Kissen als Kopfunterlage.

31101
Annette Hüwelmeier
montags 19:45-21:15 Uhr, ab Mo, 26.9.11
10 Termine, 70,00 EUR, vhs, Raum 114

31102
Annette Hüwelmeier
montags 19:45-21:15 Uhr, ab Mo, 16.1.12
5 Termine, 35,00 EUR, vhs, Raum 114

SOTAIHO

31111 Sotaiho - heilgymnastische Methode

Ilona Schwank
Sotaiho ist eine heilgymnastische Methode, die von dem japanischen Arzt Dr. Keizo Hashimoto entwickelt wurde. Der Methode liegt ein einfaches, aber sehr wirkungsvolles Prinzip zugrunde, das leicht und ohne Vorkenntnisse in jedem Alter zu erlernen ist.
Durch sanfte Ganzkörperübungen lernt der/die Teilnehmer/in den eigenen Körper besser kennen und durch gezielte, weiche und achtsame Bewegungen können Muskelverspannungen, Schmerzen und Blockaden aufgespürt werden. Ohne dagegen an zu arbeiten bewegen wir uns zur angenehmen und schmerzfreien Richtung. Dabei kann der Körper wieder ins Gleichgewicht geführt werden. Bei allen Übungen wird die Atemkraft mit einbezogen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken
freitags 17:00-18:30 Uhr, ab Fr, 30.9.11
4 Termine, 33,60 EUR, vhs, Raum 310

Informationen über die Zuschüsse der Krankenkassen finden Sie auf der nächsten Seite!

ZUSCHÜSSE DER KRANKENKASSEN

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von **DAK, BARMER GEK, BKK Gesundheit, AOK und weiteren Krankenkassen** gefördert. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

Die Krankenkassen sind gesetzlich dazu verpflichtet, Präventionsangebote ihren Kunden zu ermöglichen und ggf. zu bezuschussen. Zu den Präventionsangeboten zählen auch die Kurse der Volkshochschulen. Ob ein Kurs bezuschusst werden kann oder nicht, wird in dem sogenannten Handlungsleitfaden des §20 im Sozialgesetzbuch V geregelt.
Die Entscheidung, ob ein Kurs bezuschusst wird oder nicht, obliegt grundsätzlich nur den Krankenkassen und nicht den Volkshochschulen. Generell können Sie sicher sein, dass unsere Kurse nach den bundesweiten Qualitätskriterien der Volkshochschulen geplant werden und sich durch einen hohen fachlichen Standard auszeichnen unabhängig davon, ob die Krankenkassen einen Zuschuss gewähren oder nicht.

Wie kann ich einen Zuschuss bei meiner Krankenkasse beantragen?
Sie können vor der Anmeldung erfragen (vhs oder Krankenkasse), ob der Kurs bezuschusst werden kann. In jedem Fall müssten Sie finanziell in Vorleistung gehen, eine Erstattung ist immer erst rückwirkend möglich. Teilnahmebescheinigungen müssen von der vhs ausgestellt werden. Der Ablauf wäre wie folgt:
- Sie buchen einen Präventionskurs bei der vhs Tübingen.
- Diesen Kurs besuchen Sie regelmäßig. Viele Krankenkassen wünschen eine Teilnahmequote zwischen 75 und 80%. Daher können Teilnahmebescheinigungen immer erst nach Beendigung der Kurse ausgestellt werden.
- Sie sagen der Kursleitung Bescheid, die Ihnen dann die von uns ausgestellten Teilnahmebescheinigungen aushändigt oder im Anmeldesekretariat hinterlegt.
- Sie holen direkt bei der vhs eine Teilnahmebescheinigung ab. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse, ob der Kurs bezuschusst wird.

ENTSPANNUNGSTRAINING

Entspannungsreisen

Unter Wasserfällen tauchen, Berge erklimmen, am Strand schlendern, Kraft tanken, die Woche hinter sich lassen. In fünf Entspannungsreisen werde ich Sie führen und begleiten. Der Körper entspannt, während die Gedanken auf Reisen gehen. In vielen Kulturen ist die Trance ganz selbstverständlich ein Weg zu persönlicher Veränderung, Wachstum und Heilung. Der Zugang zur eigenen Innenwelt, in der sich Bewusstes und Unbewusstes begegnen, ist ein Weg zur Nutzung eigener Heilungskräfte und persönlichem Wachstum. Entspannt und erfrischt das Wochenende beginnen! Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, Decke und Kissen.

31240
Gabi Lewandowski
freitags 18:30-19:30 Uhr, ab Fr, 28.10.11
5 Termine, 28,00 EUR, vhs, Raum 310
Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, Decke und Kissen.

31242
Gabi Lewandowski
freitags 18:30-19:30 Uhr, ab Fr, 13.1.12
5 Termine, 28,00 EUR, vhs, Raum 310
Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, Decke und Kissen.

STRESSMANAGEMENT UND ENTSPANNUNG

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Werkzeuge kennen, die zu mehr Kompetenz im Umgang mit dem eigenen Stress führen.
Handfeste Praktiken wie Körperarbeit und Eigenmassage werden ebenso vorgestellt wie imaginative Übungen, Stressbewältigungen durch Achtsamkeit und kognitive Strategien.
Stellen Sie sich ihren ganz persönlichen „Werkzeugkoffer“ zusammen, der die Instrumente enthält, die am besten und wirkungsvollsten in Ihrem Alltag funktionieren.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

31243
Jutta Wekenmann
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.
samstags 10:00-13:00 Uhr, ab Sa, 28.1.12
2 Termin, 40,00 EUR + 2,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 313

31270
Beweglicher und selbstbewusster durch Alexander-Technik
Guido Ingendaay
Mit der Alexander-Technik können Sie lernen, sich leichter zu bewegen, mit Stress gelassener umzugehen und Ihr Leben konstruktiver zu gestalten. Dazu brauchen Sie nichts weiter als etwas Offenheit und das Interesse, von sich selbst und Ihrem Körper zu lernen. Denn unser Organismus bietet uns alles, was wir für leichte Bewegung und selbstbestimmtes Handeln brauchen. Wir müssen es nur wieder praktisch nutzen!
In diesem Seminar lernen Sie die Alexander-Technik als einen Weg kennen, Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten wieder klarer wahrzunehmen und effizienter einzusetzen. Das tut nicht nur dem Körper gut, sondern gibt Ihnen auch geistige Impulse.
Herr Guido Ingendaay ist Coach für Alexander-Technik und personenzentrierte Kommunikation.
Sa, 14.01., 10:00-18:00 Uhr
1 Termin, 36,40 EUR, vhs, Raum 114

“Herzensruhe“ - Entspannung rund ums Herz
Jutta Wekenmann
Alle Kurse finden in der Praxis für Massage und Entspannung, Wilhelmstraße 105, statt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

31280
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 9.11.11
5 Termine, 44,00 EUR + 2,00 EUR Materialgebühren

31281
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 9.1.12
5 Termine, 44,00 EUR + 2,00 EUR Materialgebühren

MEDITATION

31300
Meditation - Eine Quelle des Glücks
Oliver Burkhardt
Meditation ist ein Zustand inneren Friedens. Aus dieser Kraftquelle strömen Weisheit und Freude in unser Leben. Aber wie können wir diese Quelle finden und aus ihr schöpfen? Sanfte Körperübungen helfen uns, die Muskeln zu entspannen. Mit Hilfe unseres Atems können wir Unnützes loslassen und neue Energie aufnehmen. Durch Phantasiereisen lernen wir, unsere Gedanken sanft und liebevoll zu führen und im stillen Sitzen können wir Meditation erfahren.
mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab Mi, 18.1.12
4 Termine, 33,60 EUR, vhs, Raum 310

31301
Einführung in die Meditation
Jutta Wekenmann
Sie haben schon viel über Meditation gehört, sind sich aber nicht sicher, was sich wirklich dahinter verbirgt oder ob Sie gar einen fortlaufenden Kurs besuchen wollen? Dann gibt Ihnen dieser Kompaktkurs die Möglichkeit, einfach mal in das Thema reinzuschmecken.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.
donnerstags 17:00-20:00 Uhr, ab Do, 6.10.11
1 Termine, 20,00 EUR + 2,00 EUR Materialgebühren
Zentrum Impuls

Meditation
Meditation ist eine wundervolle Methode, um mit sich selbst in Kontakt zu treten. Durch das Sitzen in Stille wird der Gedankenfluss unterbrochen und die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt. Eingeübt werden ideologiefreie Formen der Versenkung, die, regelmäßig praktiziert, das körperliche und emotionale Wohlbefinden langfristig positiv verändern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

31302
Jutta Wekenmann
donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab Do, 13.10.11
10 Termine, 84,00 EUR + 3,00 EUR Materialgebühren
Zentrum Impuls

31303
Jutta Wekenmann
donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab Do, 12.1.12
6 Termine, 50,40 EUR + 3,00 EUR Materialgebühren
Zentrum Impuls

YOGA

HATHA-YOGA

Hatha-Yoga ist eine sehr alte, ganzheitliche Methode aus Indien, die sich mit Körper, Geist und Seele beschäftigt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen werden alle Körperteile angeregt, damit sie in ihrer Gesamtheit entspannt und harmonisch eine Einheit bilden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Badetuch oder großes Handtuch

31400
Anita Leyrer
montags 18:00-19:30 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 99,00 EUR, vhs, Raum 114

31401
Mehr Bewusstheit in Köper, Geist und Seele
Daniela Burkhardt
montags 18:00-19:30 Uhr, ab Mo, 26.9.11
14 Termine, 92,40 EUR + 5,00 EUR Materialgebühren
Kreissporthalle Tübingen, Gymnastikraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga - Matte oder Tuch und evtl. ein Meditationskissen.

31402
Daniela Burkhardt
montags 19:45-21:15 Uhr, ab Mo, 26.9.11
14 Termine, 92,40 EUR + 5,00 EUR Materialgebühren
Kreissporthalle Tübingen, Gymnastikraum

31403
Elke Brixner
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 10.10.11
12 Termine, 79,20 EUR, vhs, Raum 310

31404
Christine Ziese
dienstags 9:15-10:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 82,50 EUR, vhs, Raum 114

31405
Anita Leyrer
dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 99,00 EUR, vhs, Raum 114

31406
Michaela Merz
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 4.10.11
12 Termine, 79,20 EUR, vhs, Raum 313

31407
Anita Leyrer
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 99,00 EUR, vhs, Raum 114

31408
Michaela Merz
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 4.10.11
12 Termine, 79,20 EUR, vhs, Raum 313

31409
Anita Leyrer
mittwochs 9:30-11:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 99,00 EUR, vhs, Raum 313

31412
Mehr Bewusstheit in Köper, Geist und Seele
donnerstags 18:00-19:30 Uhr, ab Do, 29.9.11
15 Termine, 99,00 EUR + 5,00 EUR Materialgebühren
Kreissporthalle Tübingen, Gymnastikraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga - Matte oder Tuch und evetl. ein Meditationskissen.

31413
Mehr Bewusstheit in Köper, Geist und Seele
donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 29.9.11
15 Termine, 99,00 EUR + 5,00 EUR Materialgebühren
Kreissporthalle Tübingen, Gymnastikraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga - Matte oder Tuch und evtl. ein Meditationskissen.

31415
Martin Schiedt
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 29.9.11
15 Termine, 99,00 EUR, vhs, Raum 310

31416
Martin Schiedt
donnerstags 20:15-21:45 Uhr, ab Do, 29.9.11
15 Termine, 99,00 EUR, vhs, Raum 310

31418
Michaela Merz
donnerstags 9:00-10:30 Uhr, ab Do, 6.10.11
12 Termine, 79,20 EUR, vhs, Raum 114

31419
Birgit Kaiser
montags 17:15-18:30 Uhr, ab Mo, 10.10.11
7 Termine, 49,00 EUR, vhs, Raum 310

31420
Birgit Kaiser
montags 17:15-18:30 Uhr, ab Mo, 9.1.12
5 Termine, 35,00 EUR, vhs, Raum 310

www.erfolgreich-heilpraktiker-werden.de

31421
Yoga - Meditation in Bewegung
Barbara Moewis
Yoga bezeichnet einen Zustand der Achtsamkeit - ankommen bei sich selbst, im gegenwärtigen Augenblick. Die Körperübungen sind ein Weg, in diesen Zustand zu kommen. Es geht um einfühlsames Üben mit dem Körper, mit seinen Möglichkeiten und Grenzen. Der Atem ist dabei die tragende Kraft und verbindet harmonisch Körper und Geist, es entsteht ein Flow - Meditation in Bewegung.
donnerstags 9:30-11:00 Uhr, ab Do, 29.9.11
15 Termine, 120,00 EUR
Zentrum Impuls
Socken und bequeme Kleidung

FLOW YOGA

Im Flow Yoga werden die Haltungen (Asanas) fließend miteinander verbunden. Der Atem ist die tragende Kraft und verbindet harmonisch Körper und Geist. Man kann es auch als Meditation in Bewegung bezeichnen, welche sanft und weich aber auch kraftvoll und dynamisch sein kann. Die ursprüglichen Asanas werden Teil eines Ganzen, Freude am Tun entsteht, spielerisch und doch voller Energie werden Körper und Geist gestärkt und entspannt.

31431
Sarah Bernhardt
freitags 9:00-10:15 Uhr, ab Fr, 30.9.11
11 Termine, 77,00 EUR, vhs, Raum 114

31432
Beginne den Tag mit Yoga
Karlheinz Goller
In diesem Kurs werden die klassischen Körperhaltungen (asanas) und die feinen Atemformen (pranayama) praktiziert. Alle Übungen werden langsam und mit großer Achtsamkeit ausgeführt, so dass sie für Menschen jeglichen Alters und jeglicher Konstitution geeignet sind. Anhand eines Übungsblattes, auf dem die Übungen skizziert sind, kann das Üben zu Hause fortgesetzt werden. Auf Wunsch der TN kann die dynamische Form des indischen Sonnengrußes (surya namaskar) integriert werden. Bitte vorher nichts Schweres essen, bequeme Kleidung, Socken und ein großes Handtuch mitbringen.
freitags 9:30-11:00 Uhr, ab Fr, 30.9.11
11 Termine, 92,40 EUR, vhs, Raum 313
Bitte vorher nichts Schweres essen, bequeme Kleidung, Socken und ein großes Handtuch mitbringen.

31434
Hatha-Yoga & Yoga Nidra
Edith Pletzer
Durch achtsames Üben von einfachen Körperhaltungen des Hatha-Yogas und sanften Atemübungen werden Muskeln und Gelenke gekräftigt, die eigene Beweglichkeit gefördert und Körper und Geist in ihrer Gesamtheit harmonisch angeregt. Die anschließende Tiefenentspannung des Yoga Nidra führt den Körper, die Gefühle und die Gedanken in eine ganzheitliche innere Ruhe, aus der sich Aufmerksamkeit, Gelassenheit und Freude für den Alltag entwickeln können.
Bitte mitbringen: Kleines Kissen, warme Socken, eine Decke zum Zudecken, bequeme Kleidung.
freitags 10:00-11:30 Uhr, ab Fr, 30.9.11
11 Termine, 88,00 EUR, vhs, Raum 310

31461
PowerVit®
Anfänger und Fortgeschrittene
Felicitas Wrzodek
PowerVit® ist ein funktionelles Ganzkörpertraining. Es ist ein rumpfstabilisierendes Bewegungsprogramm, das sich besonders durch seine Vielfältigkeit und Dynamik auszeichnet. Das effektive Bewegungs- und Trainingskonzept entspricht den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.
Es basiert auf anatomisch - funktionellen Grundprinzipien, auf Koordination, Stabilisation und Körperhaltung. Das Ziel ist eine starke Körpermitte mit einer gesunden Wirbelsäule und einem starken Rücken.
Es ist ein umfassendes, zeitgemäßes Programm, in welchem neben dem Körpertraining auch meditative, konzentrationsfördernde Komponenten wichtig sind. Besonders hervorzuheben ist dabei der Fitnesscharakter, die Dynamik und die Power, die diesem Konzept innewohnen.
mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab Mi, 5.10.11
14 Termine, 61,60 EUR, vhs, Raum 313

31489
Hatha - Yoga Sonnengruß
Martin Schiedt, Agnès Schröter
Wir begrüßen den Morgen mit verschiedenen Varianten des Sonnengrußes. Besprochen und geübt werden dynamische Ausführungen. Einzelne Stellungen werden länger gehalten. Sonnengruß mit Mantras und Chakren.
Der Kurs schließt mit einer Endentspannung ab. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Vor dem Üben bitte nichts essen.
Bequeme Kleidung, Decke oder großes Handtuch mitbringen.
Sa, 28.01., 9:00-11:00 Uhr
So, 29.01., 9:00-11:00 Uhr
2 Termine, 26,70 EUR, vhs, Raum 310

ASHTANGA-YOGA

Ashtanga-Yoga ist ein erfrischender positiver Hatha-Yoga-Stil, eine Form der Körperarbeit, die Dehnung, Kraft, Ausdauer und Herz-Kreislauftraining verbindet. Bei diesem umfassenden Körpertraining kann sich das Gehirn meditativ erholen, das Bindegewebe wird fest und die Gelenke beweglicher. Außerdem hat diese Yogaform positive Auswirkungen auf Lungen, Stirn- und Nebenhöhlen. Sie können sich entspannen und aktiv in den Tag gehen.

31480
für Fortgeschrittene
Sarah Bernhardt
mittwochs 8:30-10:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
12 Termine, 79,20 EUR, vhs, Raum 310
Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, ein kleines Sitzkissen, Decke für die Entspannung.

31481
Sarah Bernhardt
mittwochs 10:15-11:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
12 Termine, 66,00 EUR, vhs, Raum 310
Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, ein kleines Sitzkissen, Decke für die Entspannung.

HORMONYOGA

31490
Hormonyoga für Frauen
Elisabeth Jagfeld
Hormonyoga wurde von Dinah Rodrigues entwickelt mit dem Ziel, die Hormonproduktion im Körper zu balancieren. Es ist eine dynamische Yogaform und enthält Elemente aus dem Hathayoga.
Die einzelnen Übungen sind dazu geeignet, das weibliche Drüsen- und Hormonsystem auf natürliche Weise anzusprechen. Mit der regelmäßigen Praxis ist eine Steigerung von Vitalität und Lebenslust sowie Linderung bzw. das Ausbleiben vieler hormonbedingter Beschwerden zu beobachten.
Ruhephasen und Visualisierungsübungen unterstützen dabei, sanft in die eigene Mitte zu kommen.
Unterrichtsmaterial kann gegen Gebühr bei der Kursleiterin erworben werden.
2 Stunden Pause nach Absprache!
Sa, 26.11., 10:00-18:00 Uhr
So, 27.11., 10:00-18:00 Uhr
2 Termine, 72,00 EUR, vhs, Raum 310
Bitte mitbringen: Sportkleidung, warme Socken, Wolldecke, Kissen und Schreibmaterial.

TAI-CHI

31501
Tai-Chi Chuan
Foundation Form Anfänger
Dorothea Kümmel
Traditioneller Yang Stil.
Tai-Chi Chuan ist umfassende Trainingsmethode, Gesundheitsübung, Kampfkunst und geistige Disziplin in Einem. Die weichen, fließenden Bewegungen stärken die innere Energie des Körpers.
dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 4.10.11
14 Termine, 61,60 EUR, vhs, Raum 310

31502
Tai-Chi Chuan
Foundation Form Fortgeschrittene
Dorothea Kümmel
Für alle, die einen Anfängerkurs Foundation Form besucht haben und die Form vertiefen und zu Ende lernen wollen.
dienstags 20:15-21:15 Uhr, ab Di, 4.10.11
14 Termine, 61,60 EUR, vhs, Raum 310

31505
Tai - Chi - Qigong
für Anfängerinnen und Anfänger
Glen Homeier
In erster Line werden Basis-Übungen des Qigong, in Zusammenhang mit dem Yin und Yang Prinzip, unterrichtet. Qigong bedeutet “Bearbeiten der Energie”. Es sind einzelne, einfache Übungen, zur Entwicklung und Stärkung der Lebenskraft (Qi). Durch gezielte Übungen und eine besondere Atemtechnik werden der Kreislauf angeregt, und die Knochen und Organe mit Qi gestärkt. Desweiteren werden einige einfache zusammenhängende Tai-Chi Formen (z.B. “Wolkenhände” oder “Den Affen abwehren”) im Unterricht genauestens erklärt und geübt. Als Resultat der Übungen folgt eine Stärkung der Gesundheit. Sie fühlen sich entspannter und ausgeglichener, außerdem stärken Sie Ihre Abwehrkräfte.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Sa, 15.10., 13:00-16:00 Uhr
1 Termin, 16,80 EUR + 2,00 EUR Materialgebühren, vhs, Raum 114

31503
Tai Chi
für Anfängerinnen und Anfänger
Glen Homeier
Sa, 19.11., 13:00-16:00 Uhr
1Termin, 16,80 EUR + 2,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 014

31504
Tai - Chi - Qigong
für Anfängerinnen und Anfänger
Glen Homeier
Sa., 19.11., 9:30-12:30 Uhr,
1 Termin,
16,80 EUR + 2,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 014

QI GONG

31506
für Anfängerinnen und Anfänger
Glen Homeier
Sa, 15.10., 9:30-12:30 Uhr
1Termin, 16,80 EUR + 2,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 114

31602
Anfänger und Anfängerinnen
Monika Peter
mittwochs 17:45-18:45 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 70,00 EUR + 24,00 EUR Raummiete
Yusen-Zentrum, Mauerstr. 19 b, Tübingen

31620
Qi Gong für die Wirbelsäule
Helga Geiger
Wirbelsäulen-Qi Gong (Chan Mi Gong) zählt zu den großen Qi Gong Schulen Chinas. Der Ursprung dieser Übungen reicht bis zu den ältesten geheimen Schulen zurück. Die sanfte Wirbelsäulenbewegung, durch die das Qi angeregt und im ganzen Körper zum Fließen gebracht wird, ist die Basisübung des Chan Mi Gong. Sie ist die Grundlage aller weiterführenden Übungen, die zur Stärkung und zum Ausgleich von Qi geübt werden. Auch als eigenständige Übung ist die Basisübung eine Bereicherung für jede andere Qi Gong Form, da die differenzierten Wirbelsäulenbewegungen zu einer äußerst feinen Durchlässigkeit in allen Wirbeln und Gelenken führen. Therapeutisch lässt sich die Basisübung vor allem auch bei Wirbelsäulenerkrankungen und Bewegungseinschränkungen aller Art erfolgreich einsetzen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
donnerstags 17:30-18:30 Uhr, ab Do, 29.9.11
10 Termine, 44,00 EUR, vhs, Raum 313

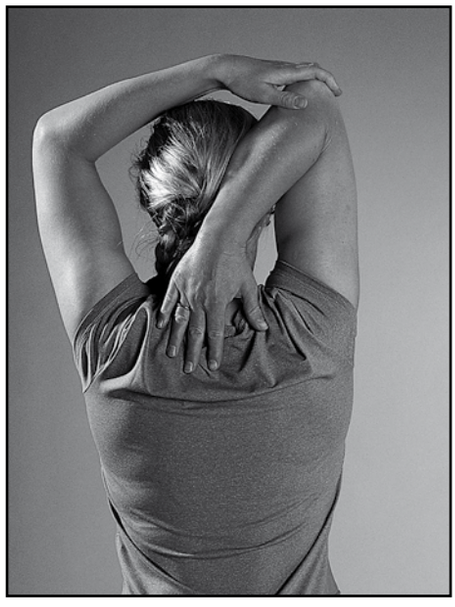
31622
Stilles Qi Gong
Abschalten nach der Arbeit mit Qi Gong
Cornelia Waschkies
Abschalten nach der Arbeit mit Qi Gong. Basis des Stillen Qi Gong ist eine tiefe Entspannung von Körper und Geist. Das Qi wird primär durch die Kraft des Geistes aktiviert und gelenkt, sparsame Bewegungen dienen zur Unterstützung der Vorstellungskraft. Die grundlegenden Übungen des Stillen Qi Gong sind einfach, äußerst effektiv und unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution leicht zu praktizieren.Das Stille Qi Gong bietet uns die Möglichkeit zur Entspannung und zum Tanken neuer Energie.
freitags 17:00-18:00 Uhr, ab Fr, 11.11.11
6 Termine, 33,60 EUR, vhs, Raum 310

MASSAGE

Klassische Massage für Paare in jedem Alter
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Massageöl, eine Decke, zwei größere Handtücher, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung (als Unterwäsche möglichst zweiteiliger Badeanzug bzw. Badehose).

31700
Hans Rüdiger Krafft
Do, 24.11., 19:00-21:30 Uhr
Do, 01.12., 19:00-21:30 Uhr
Do, 08.12., 19:00-21:30 Uhr
3 Termine, 42,00 EUR, vhs, Raum 313

31701
Hans Rüdiger Krafft
Di, 24.01., 19:00-21:30 Uhr
Di, 31.01., 19:00-21:30 Uhr
Di, 07.02., 19:00-21:30 Uhr
3 Termine, 42,00 EUR
Planungsraum - Gesundheit



31702
Massage - Sprache der Berührung Paarkurs
Oliver Burkhardt
Berührung ist eine Sprache, die manchmal mehr sagen kann als Worte. Gerade für die Partnerschaft ist es eine Bereicherung, wenn man sich durch wohltuende Massagegriffe gegenseitig helfen kann. Dieser Kurs möchte Ihnen die theoretischen und praktischen Fähigkeiten dazu vermitteln. Praktisch: Nackenmassage, Rückenmassage, Fußmassage. Theoretisch: Wirkung der Massage, Entspannung, Gegenanzeigen, Lagerung, Fußreflexzonen. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich!
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Handtuch und bequeme Kleidung.
Fr, 11.11., 19:30-21:30 Uhr
Sa, 12.11., 9:00-17:00 Uhr
2 Termine, 44,80 EUR, vhs, Raum 313
Samstag: Mittagspause von 12:00 bis 14:00 Uhr.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Handtuch und bequeme Kleidung.

31703
Ayurveda - Massagekurs für Paare
Oliver Burkhardt
Kaum eine Behandlungsmethode ist so charakteristisch für den Ayurveda wie die Öl-Massage. Liebevoll ausgeführt nährt sie den gesamten Organismus und sorgt für eine tiefe Entspannung und ganzheitliche Regeneration. Darüber hinaus lernen Sie in diesem Kurs auch etwas über Ihren Konstitutionstyp und die dafür angemessene Ernährung und Lebensweise. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung und 5,00 Euro Materialgebühr.
Fr, 20.01., 19:30-21:30 Uhr
Sa, 21.01., 9:00-17:00 Uhr
2 Termine, 44,80 EUR, vhs, Raum 313
Samstag: Mittagspause von 12:00 bis 14:00 Uhr.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung und 5,00 Euro Materialgebühr.

31721
Klangschalenmassage
Jutta Wekenmann
Bei dieser einzigartigen Form der Massage werden Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgelegt und zum Klingen gebracht. Die Schwingung der Schalen geht spürbar auf den Körper über und setzt sich in ihm fort. Jede einzelne Körperzelle wird sanft massiert. Ob als reine Wohlfühlmassage oder gezielt eingesetzt zum Abbau von Verspannungen, jede Klangschalenmassage ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Neben der Anleitung zur Eigen- und Partnermassage wird der Kurs abgerundet durch Klangmeditationen und Informationen zur Entstehung und Wirkung der Klangschalenmassage.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.
Sa, 22.10., 10:00-13:45 Uhr
So, 23.10., 10:00-13:45 Uhr
2 Termine, 45,00 EUR + 3,00 EUR Materialgebühren, vhs, Raum 014

31722
Shiatsu - heilsame Berührung
Marion Rempp
Heute lernen Sie eine wundervolle Methode kennen, um sich selbst, Ihrer Familie und Ihren Freunden etwas Gutes zu tun. Sie werden mit den Grundlagen von Shiatsu vertraut gemacht und einfache Übungen kennenlernen, um schließlich die Ganzkörperbehandlung mit einem Partner wirkungsvoll durchführen zu können. Shiatsu fördert die Entspannung, löst Blockaden und aktiviert Ihre Lebensenergie.
Bitte mitbringen: warme Decke, Kissen, Socken, bequeme Kleidung, Wasser und Vesper.
Sa, 12.11., 10:00-16:30 Uhr
1 Termin, 36,00 EUR, vhs, Raum 014

Tui Na - Gesichtsmassage
Die Massage am Kopf hat eine besonders beruhigende Wirkung, die sich im Ganzen als große wohltuende Entspannung bemerkbar macht. Wir arbeiten nach den Grundlagen der chinesischen Medizin, d.h. mit den Akupressurpunkten der chinesischen Meridianlehre im Gesicht sowie den vorhandenen Extrapunkten. Diese werden stimuliert durch die Techniken der Tui Na, wobei hauptsächlich das Drücken (An-Fa) und das Streichen (Mo-Fa) benutzt werden. Außerdem folgen wir der Anatomie des Gesichtes und lockern mit sanfter Massage die Muskulatur. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, dicke Socken.

31723
Cornelia Waschkies
Sa, 12.11., 14:00-17:00 Uhr
1 Termin, 19,20 EUR
Zentrum Impuls
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, dicke Socken.

31724
Cornelia Waschkies
Sa, 28.01., 14:00-17:00 Uhr
1 Termin, 19,20 EUR
Zentrum Impuls
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, dicke Socken.

KAMPFKUNST

31800
Taekwondo
Kwang-Hee Baek
Sie suchen eine guten Ausgleich zum Alltag? Lassen Sie sich vom traditionellen Taekwondo begeistern und entdecken Sie Ihr Potenzial. Unabhänig von Alter und Kondition ist es eine Möglichkeit Gesundheit, Fitness und Selbstvertrauen zu fördern.
donnerstags 20:15-21:45 Uhr, ab Do, 29.9.11
12 Termine, 79,20 EUR, vhs, Raum 114
Einfache bequeme Sportkleidung

AIKIDO

Aikido ist mehr...
... als eine japanische Kampfkunst. Alle Techniken haben einen tiefen, spirituellen Sinn. Das heißt, Körper und Geist werden trainiert durch Atem- und Konzentrationsübungen, Lockerungs- und Entspannungsübungen, harmonische und effektive Bewegungen (als Einzel- und Partnerübungen) und die Etikette.
Diese Inhalte werden altersgerecht vermittelt.

31801
Aikido für Kinder
für Kinder von 7-10 Jahren
Susanne Foerster-Leurle
Aikido ist mehr...
Wer größer und stärker ist gewinnt - oder? Wir erproben andere Möglichkeiten... .
Siehe auch Aikido für Erwachsene V 31802. Diese Inhalte werden altersgerecht und spielerisch vermittelt.
freitags 17:00-18:00 Uhr, ab Fr, 30.9.11
10 Termine, 56,00 EUR
Dojo, Lorettoplatz 2, Tübingen, Raum 4

31802
Aikido ist mehr...
Susanne Foerster-Leurle
Aikido ist mehr...
.... als eine japanische Kampfkunst. Alle Techniken haben einen tiefen, spirituellen Sinn. Das heißt, Körper und Geist werden trainiert durch: Das heißt, Körper und Geist werden trainiert durch: harmonische, aber trotzdem effektive Bewegungen (als Einzel- und Partnerübungen), Atem- und Konzentrationsübungen, Lockerungs- und Entspannungsübungen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung oder Budo - Anzug.
freitags 18:15-19:45 Uhr, ab Fr, 30.9.11
15 Termine, 99,00 EUR
Dojo, Lorettoplatz 2, Tübingen, Raum 4
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung oder Budo - Anzug.

FÜR GEÜBTE TEILNEHMER

31811
Graziella Wittenberg
mittwochs 19:45-21:15 Uhr, ab Mi, 28.9.11
16 Termine, 105,60 EUR, vhs, Raum 014
Bequeme Kleidung und etwas zum Trinken. Stöcke können bei der Kursleiterin für 3 Euro geliehen werden.

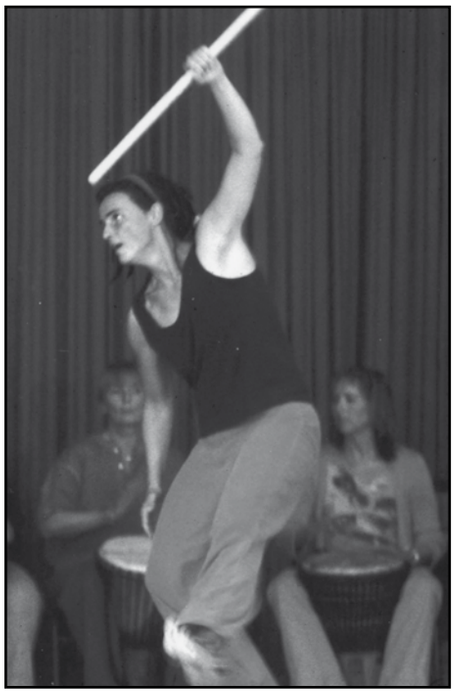
31812
Graziella Wittenberg
mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
14 Termine, 92,40 EUR, vhs, Raum 014
Bequeme Kleidung und etwas zum Trinken. Stöcke können bei der Kursleiterin für 3 Euro geliehen werden.

31813
Zum Kennenlernen der Stockkampfkunst
Graziella Wittenberg
Sa, 08.10., 10:30-16:30 Uhr
So, 09.10., 10:30-16:30 Uhr
2 Termine, 56,00 EUR, vhs, Raum 014
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.
Bequeme Kleidung und etwas zum Trinken. Stöcke können bei der Kursleiterin für 3 Euro geliehen werden.

31814
Zum Kennenlernen der Stockkampfkunst
Graziella Wittenberg
Sa, 11.02., 10:30-16:30 Uhr
So, 12.02., 10:30-16:30 Uhr
2 Termine, 56,00 EUR, vhs, Raum 014
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.
Bequeme Kleidung und etwas zum Trinken. Stöcke können bei der Kursleiterin für 3 Euro geliehen werden.

31820
Ki - Training
Tanja Mayer
Das Ki - Training gibt Ihnen Körperkraft und Vitalität. Es schenkt Ihnen Gelassenheit und Ruhe.
Es bietet Ihnen Übungen um ihre Sensibilität neu zu entdecken und einen “Intelektuellen und weisen Körper” zu formen, welcher seinen Zustand schnell erfassen kann. Ihre Kreativität und Ihre Inspiration werden entwickelt und gefördert. Ihre Gesundheit wird dadurch gestärkt.
Die Übungen lassen sich an jede körperliche Ausgangslage anpassen. Somit ist das Training für Sportler, wie auch für den Laien, für gesunde, wie auch für geschwächte, für junge, wie auch für lebenserfahrene Menschen, geeignet.
dienstags 9:00-10:00 Uhr, ab Di, 8.11.11
6 Termine, 32,00 EUR, vhs, Raum 313

31825
laido / laijutsu, die japanische Schwertkunst
Ilona Schwank
Die japanische Schwertkunst beinhaltet sowohl meditative als auch kämpferische Aspekte. Kursinhalte sind unter anderem: Eine Vorführung der Schwertkunst, vorbereitende Bewegungs- und Atemübungen, Begrüßungsritual, die Handhabung des Schwertes und Schwerttechniken, die mit und ohne Partner geübt werden. Es wird mit Holzschwertern geübt, die im Kurs zur Verfügung gestellt werden.
Das Training fördert u. a. eine aufrechte, und stabile Körperhaltung, Koordinationsfähigkeit und Konzentration, Achtsamkeit und Zentrierung, Mut und Entschlusskraft.
samstags 10:00-17:00 Uhr, ab Sa, 12.11.11
1 Termin, 33,60 EUR
Dojo, Lorettoplatz 2, Tübingen, Raum 4
Samstag: Mittagspause von 13:00 bis 14:00 Uhr. Mitzubringen sind: Budo- oder Trainingsanzug / Kleidung. Geübt wird barfuss oder mit Socken.



SELBSTVERTEIDIGUNG

31830
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen
Elena Ziegler
Wollen Sie Ihre Angst verlieren, Ihr Selbstbewusstsein stärken und Sicherheit ausstrahlen? Dann üben Sie in diesem Selbstverteidigungskurs leicht zu erlernende, effektive Techniken zur Abwehr eines Gegners. Gefährliche Situationen können sich überall ergeben, auf dem Nachhauseweg, im Parkhaus oder beim Spaziergang. Frauen und Mädchen sind aber meistens die Schwächeren. Deshalb: “Machen Sie sich stark!”
freitags 18:30-20:00 Uhr, ab Fr, 30.9.11
10 Termine, 66,00 EUR, vhs, Raum 114

BEWEGUNG

GYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden beruhen häufig auf bestimmten Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen bei Ihnen auszugleichen und insbesondere Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Im Kurs lernen Sie grundlegende Übungen kennen, mit denen Sie auch zu Hause selbstständig trainieren können. Wechselweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen.

Für die Wirbelsäulengymnastik-Kurse bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe mit heller Sohle und ein großes Handtuch. Gymnastikmatten sind vorhanden.

32002
Edith Engelhardt
montags 18:15-19:15 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 66,00 EUR
Gymnastikraum der Grundschule Winkelwiese

32003
Jacqueline Zodel
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 66,00 EUR, vhs, Raum 014

32004
Edith Engelhardt
montags 19:15-20:15 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 66,00 EUR
Gymnastikraum der Grundschule Winkelwiese

32010
Elke Kräher
dienstags 9:30-10:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 66,00 EUR, vhs, Raum 014

32011
50 plus
Elke Kräher
dienstags 10:30-11:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 66,00 EUR, vhs, Raum 014

32012
Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik
Sibylle Kahler
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 8.11.11
4 Termine, 32,00 EUR, vhs, Raum 014

Weitere Kurse finden Sie auf der nächsten Seite

32020
Dr. Piotr Obidzinski-Egerter
mittwochs 9:00-10:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 66,00 EUR, vhs, Raum 114

32021
Eva Diemer
mittwochs 17:30-18:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 66,00 EUR
Mathilde-Weber-Schule,
Gymnastikraum A4

32022
Eva Diemer
mittwochs 18:30-19:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 66,00 EUR
Mathilde-Weber-Schule,
Gymnastikraum A4

FITNESS

Fitnessgymnastik mit Musik

Hier finden Sie eine ausgewogene Gymnastik, bei der Sie Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit aller Muskelgruppen trainieren. Durch abwechslungsreiches Aufwärmen mit Musik und einfachen Bewegungselementen steigern Sie außerdem Ihr Koordinationsvermögen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und ein Handtuch.

32100
für Frauen über 50 Jahre
Gertrud Raulf-Huber
montags 17:00-18:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 66,00 EUR
Turnhalle Ludwig-Krapf

32120
Jacqueline Zodel
dienstags 20:00-21:15 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 82,50 EUR
Sporthalle Philosophenweg

32121
Jacqueline Zodel
dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 66,00 EUR
Sporthalle Philosophenweg

32123
Ausgleichsgymnastik mit Musik

Kim-Kristin Gerbing
Entspannt und Kraftvoll in den Feierabend: der Kurs richtet sich an alle diejenigen, die ihrem Körper nach einem langen Arbeitstag etwas Gutes tun wollen. Nach einem abwechslungsreichen Aufwärmen mit Musik und vielfältigem Einsatz verschiedener Kleingeräte (z.B. Hanteln, Theraband oder Säckchen) wird ihr Ausdauer- und Koordinationsvermögen angesprochen. Die anschließende ausgewogene Gymnastik, mit und ohne Gerät, setzt sich aus Elementen der Wirbelsäulengymnastik, Pilates aber auch Bauch-Beine-Po zusammen und trainiert Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit aller Muskelgruppen. Abgerundet wird die Stunde durch einen Streching- und Entspannungsteil, mit verschiedenen Entspannungsmethoden.
Frauen und Männer, sowie Neueinsteiger und erfahrene Kursteilnehmer/innen sind herzlich willkommen!
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und ein Handtuch.
dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 4.10.11
15 Termine, 66,00 EUR
Turnhalle Neue Silcherschule

32130
Daniela Hornung
mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
17 Termine, 74,80 EUR
Kreissporthalle Tübingen, Hallenteil

32131
Daniela Hornung
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
17 Termine, 74,80 EUR
Kreissporthalle Tübingen, Hallenteil

32132
Julia Schweizer
mittwochs 20:30-21:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
17 Termine, 74,80 EUR
Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4

32133
Julia Schweizer
mittwochs 19:30-20:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
17 Termine, 74,80 EUR
Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und ein Handtuch.

32134
Claudia Renz-Epp
mittwochs 19:30-20:30 Uhr, ab Mi, 5.10.11
17 Termine, 74,80 EUR
Gymnastikraum der Grundschule Winkelwiese.Bitte eine Isomatte mitbringen.

32135
Claudia Renz-Epp
mittwochs 20:30-21:30 Uhr, ab Mi, 5.10.11
17 Termine, 74,80 EUR
Gymnastikraum der Grundschule Winkelwiese.Bitte eine Isomatte mitbringen.

32140
für Frauen
Gertrud Raulf-Huber
donnerstags 17:00-18:00 Uhr, ab Do, 29.9.11
15 Termine, 66,00 EUR
Turnhalle Ludwig-Krapf

32141
Julia Schweizer
donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab Do, 29.9.11
17 Termine, 74,80 EUR
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum

32161
Fit am Samstag

mit Pilates und Bauch-Beine-Po-Training
Ana Maria Beyer-Suarez
Eine starke Tiefenmuskulatur ist das Geheimnis von schlanker Taille, gesundem Rücken und anmutiger Haltung: Pilates kräftigt und strafft den Körper durch ein hocheffektives Workout und bietet außerdem einen sanften Ausgleich zum Alltagsstress. Bauch, Beine und Po werden neben der gesamten Rumpfmuskulatur und dem Rücken speziell trainiert, die Ausdauer wird gesteigert.
Sa, 12.11., 10:00-11:30 Uhr
Sa, 19.11., 10:00-11:30 Uhr
Sa, 26.11., 10:00-11:30 Uhr
Sa, 03.12., 10:00-11:30 Uhr
Sa, 10.12., 10:00-11:30 Uhr
5 Termine, 47,00 EUR, vhs, Raum 114
Handtuch und Getränke

32163
Gesund durch Bewegung und Entspannung

Forciertes Gehen auf Musik zur Ausdauersteigerung, Wirbelsäulengymnastik zur Kräftigung des Rumpfs und zur Förderung der Beweglichkeit sowie Entspannungstraining sind die wesentlichen Präventionselemente dieses Kurses.
montags 17:00-18:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
11 Termine, 48,40 EUR
Hermann-Hepper-Turnhalle,
Gymnastikraum

PILATES

Pilates

Das ganzheitliche Trainingskonzept von Joseph Pilates fordert Körper und Geist über kontrolliertes, konzentriertes Arbeiten gleichermaßen. Das Programm beinhaltet Kräftigungs- und Dehnübungen unter Einsatz der Atemkontrolle. Es schult die Körperhaltung und vertieft das Körperbewusstsein, führt somit zu einem neuen Körpergefühl und einer Steigerung der Leistungsfähigkeit. Bitte mitbringen: Sportkleidung und ein Handtuch.

32200
auch für Anfänger
Isabel Baur
montags 9:00-10:00 Uhr, ab Mo, 10.10.11
12 Termine, 52,80 EUR, vhs, Raum 114

32201
Auch für Einsteiger/innen
Achim Wippenbeck
montags 18:00-19:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
14 Termine, 61,60 EUR, vhs, Raum 014

32203
Luitgard Fink
montags 9:45-10:45 Uhr, ab Mo, 26.9.11
17 Termine, 74,80 EUR, vhs, Raum 313

32204
Luitgard Fink
montags 8:45-9:45 Uhr, ab Mo, 26.9.11
17 Termine, 74,80 EUR, vhs, Raum 313

32210
Christine Ziese
dienstags 8:15-9:15 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 66,00 EUR, vhs, Raum 114

32211
Claudia Dolmetsch
dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 4.10.11
11 Termine, 48,40 EUR
Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4
Bitte mitbringen: Ein großes Handtuch, Socken und Trinken

32212
Claudia Dolmetsch
dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 4.10.11
11 Termine, 48,40 EUR
Mathilde-Weber-Schule, Gymnastikraum A4
Bitte mitbringen: Ein großes Handtuch, Socken und Trinken

32220
Elke Kräher
mittwochs 10:30-11:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 66,00 EUR, vhs, Raum 014

32222
Workout Mittelstufe - Fortgeschrittene
Klassisches Pilates mit Kleingeräten
Dr. Philippe Clédon
mittwochs 19:00-20:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
12 Termine, 79,20 EUR, vhs, Raum 114

32230
Luitgard Fink
donnerstags 9:00-10:00 Uhr,
ab Do, 29.9.11
17 Termine, 74,80 EUR, vhs, Raum 313

32231
für Fortgeschrittene
Achim Wippenbeck
donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab Do, 29.9.11
14 Termine, 61,60 EUR, vhs, Raum 014

32232
Achim Wippenbeck
donnerstags 20:15-21:15 Uhr, ab Do, 29.9.11
14 Termine, 61,60 EUR, vhs, Raum 014

32240
Elke Kräher
freitags 10:30-11:30 Uhr, ab Fr, 30.9.11
15 Termine, 66,00 EUR, vhs, Raum 014

32241
Cardio - Pilates
Elke Kräher
Cardio-Pilates ist die dynamische Weiterentwicklung des ganzheitlichen Trainingskonzeptes von Joseph Pilates. Während beim Pilates Kräftigung und Dehnung im Vordergrund stehen, werden beim Cardio-Pilates Elemente des Ausdauersports hinzugefügt. Die Kombination von Ausdauertraining und Krafttraining verbraucht viele Kalorien und trainiert in einer Übungseinheit Figur und Durchhaltevermögen.
Bitte mitbringen: Sportkleidung und ein Handtuch.
donnerstags 10:30-11:30 Uhr, ab Do, 29.9.11, 15 Termine, 66,00 EUR, vhs, Raum 014

32250
Pilates - Workshop
Ana Maria Beyer-Suarez
Das Workout der Models und Stars!
Bereits vor 100 Jahren entwickelte Joseph Pilates Übungsformen und Methoden, die den Körper und das Bewusstsein auf außergewöhnliche Art und Weise trainieren. Durch das Pilates Training können Sie eine super Haltung, eine flachen Bauch und straffe Muskeln bekommen. Pilates ist das ideale Figurtraining auch für zu Hause. Sa, 17.12., 10:00-12:30 Uhr
1 Termin, 15,70 EUR, vhs, Raum 014

32251
Pilatesyoga
Ana Maria Beyer-Suarez
Pilates ist ein Kräftigungs- und Dehnungstraining das insbesondere die tiefen Muskelschichten erreicht. Yoga steht für ein Training von Körper und Geist. Mit Yogaübungen (Asanas) werden die wichtigen Muskeln des Rückens, der Schultern, des Beckens und der Beine gekräftigt. Beide Methoden ergänzen und erweitern sich und sind somit eine perfekte Kombination.
Sa, 14.01., 10:00-12:30 Uhr
1 Termin, 15,70 EUR, vhs, Raum 014

AEROBIC UND STEP

32300
Step-Choreographie
Mittelstufe mit Vorkenntnissen
Felicitas Wrzodek
Durch das “Treppensteigen” wird eine sehr hohe Intensität erreicht, die muskuläre Ausdauer verbessert und viel Körperfett verbrannt - ein optimales Training für Beine und Po. Und das mit einem guten Aufbau, so dass die Choreographie zu fetziger Musik von selbst fließt.
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 5.10.11
14 Termine, 61,60 EUR, vhs, Raum 313

32320
Aerobic fitmix
Annette Deininger
Nach einem intensiven Warm-up und einer kleinen, einfachen Aerobic-Choreographie zur Verbesserung der Kondition und Koordination geht es weiter mit einem Workoutteil zur Kräftigung des gesamten Körpers, besonders der Bauch-, Rücken-, Po- und Beinmuskulatur. Zum Abschluss erfolgt immer ein intensiver Stretching- und Entspannungsteil.
dienstags 18:45-20:00 Uhr, ab Di, 27.9.11
14 Termine, 77,00 EUR, vhs, Raum 014

32321
Step and Toning
Gilmara Kaiser
Step ist ein gelenkschonendes sehr wirksames Herz-Kreislauf-Training, bei dem durch kontinuierliches “Auf und Ab” mit koordinativ Schrittkombinationen gleichzeitig Beine, Po und Hüfte trainiert werden. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Ausdauer verbessert, Körperfett wird abgebaut. Bei flotter Musik werden die Step-Schritte erlernt und einfache Schrittkombinationen aufgebaut. Außerdem es ist ein idealer Ausgleich für die einseitige Belastungen im Alltag und bei Stress.
Toning: Kräftigungsübungen verschiedener Muskelgruppen (mit/ohne Kleingeräten) sorgen für Gewebestraffung. Stretching rundet die Stunde ab und Power und Spaß sind garantiert.
freitags 18:00-19:00 Uhr, ab Fr, 30.9.11
15 Termine, 66,00 EUR, vhs, Raum 014
Handtuch und Getränk

32322
Aerobic fitmix
Gilmara Kaiser
Nach einem intensiven Warm-up und einer kleinen, einfachen Aerobic-Choreographie zur Verbesserung der Kondition und Koordination geht es weiter mit einem Workoutteil zur Kräftigung des gesamten Körpers, besonders der Bauch-, Rücken-, Po- und Beinmuskulatur. Zum Abschluss erfolgt ein intensiver Stretching- und Entspannungsteil.
freitags 19:00-20:00 Uhr, ab Fr, 30.9.11
15 Termine, 66,00 EUR, vhs, Raum 014

32325
Schwing dich fit Basic - Advanced Kurs
Dr. Philippe Clédon
Dieses Workout geht tief unter die Haut. Denn Fitness-Training mit dem Flexi - Bar® stimuliert die tieferliegenden Muskelbereiche und den intramuskulären Bereich, den Sie mit regulärem Krafttraining nicht erreichen. Der Aufbau der tieferliegenden Muskulatur mit dem Flexi - Bar® wirkt bei:
Problemen im Rücken, der Lendenwirbelsäule, der Hüfte und Verspannungen im Schulterbereich,
Positive Effekte sind:
Höhere Kraftausdauer, angekurbelter Stoffwechsel, gefestigtes Bindegewebe und verbesserte Sauerstoffzufuhr.
mittwochs 18:00-18:45 Uhr, ab Mi, 28.9.11
12 Termine, 48,00 EUR, vhs, Raum 114

CORE TRAINING

Core bedeutet Kern und Core Training mit seinen speziellen Techniken stärkt den Körperkern, also die tief liegenden Muskeln, vor allem die Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskeln. In der Kombination mit klassischen Bauch-, Beine-, Poübungen ist dieses Programms äußerst effektiv: Eine bessere Haltung, ein sichtbar flacherer Bauch, eine schlankere Taille und ein gestärkter Rücken sind der Erfolg des regelmäßigen Core Trainings.

32400
Elke Kräher
dienstags 8:30-9:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 66,00 EUR, vhs, Raum 014

32401
Elke Kräher
mittwochs 8:30-9:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 66,00 EUR, vhs, Raum 014

32402
Elke Kräher
freitags 8:30-9:30 Uhr, ab Fr, 30.9.11
15 Termine, 66,00 EUR, vhs, Raum 014

32403
Elke Kräher
donnerstags 8:30-9:30 Uhr, ab Do, 29.9.11
15 Termine, 66,00 EUR, vhs, Raum 014

32404
Elke Kräher
donnerstags 9:30-10:30 Uhr, ab Do, 29.9.11,15 Termine,
66,00 EUR, vhs, Raum 014

BAUCH, BEINE, PO

Bei Kräftigungsübungen mit und ohne Gerät sowie Ausdauerelementen mit Musik und viel Spaß bekommen die Problemzonen ordentlich ihr Fett weg! Der Kurs richtet sich an alle diejenigen, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen und für straffe Beine, einen knackigen Po und einen kräftigen Bauch keine Mühen scheuen. Neueinsteiger, Neueinsteigerinnen und erfahrene Kursteilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

32420
Elke Kräher
mittwochs 9:30-10:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 66,00 EUR, vhs, Raum 014

32421
Elke Kräher
freitags 9:30-10:30 Uhr, ab Fr, 30.9.11
15 Termine, 66,00 EUR, vhs, Raum 014

32422
Julia Schweizer
donnerstags 17:00-18:00 Uhr, ab Do, 29.9.11
17 Termine, 74,80 EUR, vhs, Raum 014

32423
intensiv
Julia Schweizer
donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab Do, 29.9.11
17 Termine, 74,80 EUR, vhs, Raum 014

LAUFEN

JEDE KANN LAUFEN

Unter dem Motto „Jede kann laufen“ bietet die Familienbildungsstätte Laufkurse nur für Frauen an.

Wenn auch Sie die Unterstützung der Gruppe suchen und schon 30 min. im langsamen Tempo laufen können, sind diese Fortgeschrittenenkurse genau das richtige für Sie.

Weitere Informationen zu den Kursen und Anmeldung nur über die Familienbildungsstätte in Tübingen.

Weitere Informationen unter Tel. 07071/930466 oder per Email an buero@fbs-tuebingen.de

Nordic Walking für jung und alt

Nordic Walking ist ein revolutionäres Bewegungskonzept. Nordic Walking ist Lebensfreude und Lust an Bewegung in der Natur. Dieses schonende und sanfte Ganzkörpertraining bringt Sie in Schwung. Es schont die Gelenke, steigert den Kalorienverbrauch und löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Lust darauf? Dann freue ich mich auf Sie! Die Kurse finden bei jeder Witterung statt.

32520
Ursula Weissgärber
dienstags 17:00-18:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
5 Termine, 34,80 EUR
Parkplatz Friedhof Derendingen

32521
Ursula Weissgärber
dienstags 15:30-17:00 Uhr, ab Di, 8.11.11
4 Termine, 27,80 EUR
Parkplatz Friedhof Derendingen

AQUA

AQUAJOGGING

Aquajogging - macht Spaß - reduziert Stress - baut Muskulatur auf. Im Wasser verlieren wir 90% unseres Gewichtes, wir können uns sehr gut entspannen und entlasten unsere Gelenke. Beim Aquajogging bauen wir gleichzeitig die gesamte Bauch-Beine-Po-Muskulatur auf, und aktivieren das Herz-Kreislauf-System.
Die Eintritte ins Hallenbad müssen gesondert bezahlt werden.

32620
Anette Disselhorst
dienstags 18:00-18:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
10 Termine, 28,00 EUR
Uhlandbad Tübingen

32621
Anette Disselhorst
donnerstags 18:00-18:30 Uhr, ab Do, 29.9.11
10 Termine, 28,00 EUR
Uhlandbad Tübingen

32622
Anette Disselhorst
donnerstags 19:15-19:45 Uhr, ab Do, 29.9.11
10 Termine, 28,00 EUR
Uhlandbad Tübingen

32624
Schwimmenlernen für Erwachsene
für Frauen aller Nationalitäten
Nicola Venter-Imamoglu
Absolute Nichtschwimmerinnen aller Nationalitäten werden hier in einer kleinen Gruppen über spielerische Wassergewöhnung zur Schwimmerin. Sie werden mit den Eigenschaften des Wassers vertraut gemacht. Sie lernen kleine Bewegungsabläufe kennen. Schrittweise erlernen Sie das Schwimmen. Trauen Sie sich - es wird Ihnen Spaß machen.
dienstags 14:00-15:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
10 Termine, 64,00 EUR
Uhlandbad Tübingen
Der Eintritt ist im Hallenbad selbst zu bezahlen.

AQUAFITNESS

Aquafitness verbessert die Atmung und Ausdauer. Es schult Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit und regt durch die massierende Wirkung des Wassers die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur an. Außerdem reduziert Aquafitness das Körperfett. Es schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Durch den Auftrieb des Wassers reduziert sich Ihr Körpergewicht um 90 %. Diverse Lauftechniken (große bzw. kleine Schritte, Kniehebelauf oder Anfersen) werden abhängig von Ihrer Beweglichkeit und gewünschter Belastungsintensität durchgeführt. **Der Eintritt ist im Hallenbad selbst zu bezahlen.**

32626
Miriam Goedicke
freitags 15:00-16:00 Uhr, ab Fr, 30.9.11
11 Termine, 52,80 EUR
Hallenbad Nord Tübingen

32627
Miriam Goedicke
freitags 16:00-17:00 Uhr, ab Fr, 30.9.11
11 Termine, 52,80 EUR
Hallenbad Nord Tübingen

RADFAHREN

Mountainbike - Fahrtechnik

32922
Grundkurs
Martin Länge
Di, 04.10., 17:00-20:00 Uhr
1 Termin, 19,20 EUR
Tübingen - Bebenhausen, Parkplatz vor Gasthaus Waldhorn

32923
Grundkurs für Frauen
Martin Länge
Di, 04.10., 17:00-20:00 Uhr
1 Termin, 19,20 EUR
Tübingen - Bebenhausen, Parkplatz vor Gasthaus Waldhorn

GESUNDHEITSPFLEGE

35001
Chronische Schmerzen verstehen - und neue Wege finden, sie zu lindern
Brigitte Dr. Hege
Es ist nicht leicht, chronische Schmerzen zu verstehen. Wir neigen dazu, unser Wissen über akute Schmerzen (z. B. Zahnschmerzen) auf chronische Schmerzen zu übertragen. Aber bei chronischem Schmerz ist (fast) alles anders als bei akutem Schmerz. Deshalb müssen auch die Strategien im Umgang mit dem Schmerz anders sein.
Der Kurs möchte Ihnen eine ganzheitliche Sichtweise von chronischem Schmerz vermitteln. Diese Sichtweise gibt es in den alten Konzepten der Naturheilkunde, und sie findet sich interessanterweise wieder in den modernen Erkenntnissen der neurobiologischen Schmerzforschung. Wenn Sie ein umfassenderes Verständnis Ihrer Schmerzen entwickeln, können Sie Möglichkeiten finden, sie zu beeinflussen, zu lindern und evtl. auch aufzulösen. Neben dem informativen Teil lernen Sie Selbsthilfeübungen kennen.
Mi, 18.01., 10:30-12:00 Uhr
Mi, 25.01., 10:30-12:00 Uhr
Mi, 01.02., 10:30-12:00 Uhr
3 Termine, 24,00 EUR, vhs, Raum 114

35002
Sanfte Hilfe für den Rücken
Michael Schray
Die Dorn - Methode bietet die Möglichkeit, blockierte Wirbel auf sanfte Weise wieder an die richtige Position zu bringen. Durch diese schonende Anwendung wird die Körperstatik normalisiert, die Beweglichkeit einzelner Wirbel verbessert und gequetschte Nerven freigelegt. Damit ist sie bei sämtlichen Rückenbeschwerden einsetzbar. Aber auch bei funktionellen Organstörungen, die mit einer Wirbelblockade einhergehen, bietet die Dorn - Methode Hilfe an. An diesem Abend wird diese Therapiemethode vorgestellt.
dienstags 19:30-21:45 Uhr, ab Di, 17.1.12
1 Termin, 12,90 EUR, vhs, Raum 309

35004
Das Wesen der Schüßlersalze
Michael Schray
Mineralsalze sind für die Gesundheit unseres Organismus sehr wichtig. Dazu müssen sie in ausgeglichenem Maße vorhanden sein. Die gezielte Gabe von Schüßler - Salzen kann den Mineralstoff - Haushalt günstig beeinflussen. Sie haben sich gerade in der Selbstanwendung vielfach bewährt.
Das Verständnis der Grundwirkung und Eigenschaft jedes einzelnen Schüßler - Salzes hilft, diese jederzeit selbst passend anzuwenden. Anhand von Praxisbeispielen werden an diesem Abend die Grundzüge der zwölf wichtigsten Funktionsmittel vorgestellt.
Di, 04.10., 19:30-21:45 Uhr
1Termin, 12,90 EUR, vhs, Raum 015

35005
Homöopathie - praktische Anwendung im Alltag
Ulrike Hummel
Die Heilkunst der Homöopathie wurde von dem Arzt Samuel Hahnemann (1755 - 1843) begründet. An diesen Abenden werden wichtige homöopathische Arzneimittel und deren praktische Anwendung vorgestellt. Dabei werden Wirkungsweise, Potenzwahl und die jeweilige Dosierung besprochen.
Leitung Ulrike Hummel, Heilpraktikerin, Dipl. Pädagogin
Mo, 28.11., 18:00-20:15 Uhr
Mo, 05.12., 18:00-20:15 Uhr
2 Termine, 24,00 EUR, vhs, Raum 015

35006
Einführung in die Osteopathie
Stefan Winterer
Der amerikanische Arzt Dr. A. T. Still begründete vor über 130 Jahren die Osteopathie. Diese bietet in Abhängigkeit von der individuellen Situation und Diagnose des Patienten eine eigene Therapieform oder auch eine sinnvolle Ergänzung zu anderen Therapien und Maßnahmen. Zweck einer Osteopathiebehandlung ist nicht die Bekämpfung einer Krankheit oder eines Symptoms. Ziel ist es vielmehr, die Funktionsstörungen und Blockaden, die eine Krankheit herbeiführen, zu lösen und so dem Körper zu helfen, Gesundheit wiederzuerlangen.
Mi, 16.11., 20:15-21:45 Uhr
1 Termin, 8,60 EUR, vhs, Raum 015

Weitere Kurse zur Gesundheitspflege finden Sie auf den nächsten Seiten

35007
Osteopathie - die Methode und ihre Anwendung
Stefan Winterer
Der amerikanische Arzt Dr. A. T. Still begründete vor über 130 Jahren die Osteopathie. Die bietet in Abhängigkeit von der individuellen Situation und Diagnose des Patienten eine eigene Therapieform oder auch eine sinnvolle Ergänzung mit anderen Therapien und Maßnahmen.
Im ersten Teil erfahren Sie wesentliches über die Entwicklung der Ostepathie, insbesondere der CranioSacralen Therapie. Im zweiten Teil wird auf die Anwendung und die wichtigsten Krankheitsbilder eingegangen.
Mi, 23.11., 20:15-21:45 Uhr
Mi, 30.11., 20:15-21:45 Uhr
2 Termine, 17,20 EUR, vhs, Raum 015

35010
Einführung in die Mineralstofftherapie nach Dr. Schüßler
Ulrike Hummel
Dr. med. Wilhelm H. Schüßler begründete 1873 die nach ihm benannte Mineralstofftherapie. Er hatte erkannt, dass der menschliche Körper bestimmte Mineralstoffe für seine Gesunderhaltung benötigt, ein Mangel an diesen Stoffen jedoch körperliche und / oder seelische Beschwerden hervorrufen kann. An diesem Abend wird eine Auswahl der gebräuchlichsten Schüßler Salze sowie deren konkrete Anwendung besprochen.
Leitung Ulrike Hummel, Heilpraktikerin, Dipl. Pädagogin
Mo, 12.12., 18:00-20:15 Uhr
1 Termin, 12,00 EUR, vhs, Raum 015

35012
Kraftquelle Atem-Bauch
Jürgen Pohl, Andrea Rosa Simma
Körperliches und seelisches Wohlbefinden sind eng verbunden mit einem wohligen Bauchgefühl und einem freien Atemfluss. Wir möchten Ihnen neue Anregungen geben zu stoffwechselgerechter Ernährung, Selbstmassagen, bewegenden und entspannenden Körper- und Atemübungen. Überforderung, Burn out und Erschöpfung kann durch einen tiefen, im Becken und Bauch verankerten Atem wirkungsvoll begegnet werden. Sie geniessen die Bauchselbstmassage, holen tief Luft und tanken Energie für die Anforderungen des Alltags. Entdecken Sie die Kraftquelle Atem-Bauch.
Mittagspause nach Absprache.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und kleines Kissen.
Sa, 15.10., 10:00-16:00 Uhr
1 Termin, 49,60 EUR, vhs, Raum 310

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und die Dinge urteilsfrei zu erkennen und zu akzeptieren. Im Kurs steht keine bestimmte Disziplin im Vordergrund, sondern die Achtsamkeit als verbindende Basis, die anhand verschiedener Methoden aus Körperarbeit und Meditation eingeübt und erfahren wird.

35014
Methoden der Achtsamkeit
Jutta Wekenmann
dienstags 17:00-18:00 Uhr, ab Di, 8.11.11
6 Termine, 33,60 EUR + 2,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 310

35015
Methoden der Achtsamkeit
Jutta Wekenmann
dienstags 17:00-18:00 Uhr, ab Di, 10.1.12
5 Termine, 28,00 EUR + 2,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 310
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Achtsame Bewegung und Stimme - Freier Tanz und Meditation
Katharina Lang
Achtsam sein in der Bewegung
Beleben durch das Tönen mit der Stimme
Meditieren - Sich verbinden mit der inneren Kraftquelle. Lernen, loszulassen, sich zentrieren und kreativ zu sein, um dem Alltag kraftvoll zu begegnen.
Bitte mitbringen:Decke und Meditationskissen

35016
Fr, 21.10., 18:30-21:30 Uhr
Sa, 22.10., 10:00-13:00 Uhr
2 Termine, 32,00 EUR, vhs, Raum 310

35017
Fr, 25.11., 18:30-21:30 Uhr
Sa, 26.11., 10:00-13:00 Uhr
2 Termine, 32,00 EUR, vhs, Raum 313

STILBERATUNG

Super aussehen: Individuelle Farbberatung für Frauen
Anke Reichel
Mehr Ausstrahlung und Selbstbewusstsein durch Individualität: Ihre ganz persönlichen Farben und Farbkombinationen machen es möglich! In diesem Kurs erfahren Sie mehr über Farben und deren Wirkung. Wir finden Ihre ganz persönlichen Farben heraus und probieren aus, wie Sie diese am Besten miteinander kombinieren.
Im Kurs können Sie Ihren individuellen Farbpass von der Kursleiterin kaufen. Bitte möglichst ungeschminkt kommen und Haarreif mitbringen.

35020
Sa, 15.10., 10:00-14:00 Uhr
1 Termin, 45,30 EUR, vhs, Raum 117

35021
Sa, 14.01., 10:00-14:00 Uhr
1 Termin, 45,30 EUR, vhs, Raum 108
Bitte ungeschminkt kommen. Ein Farbpass im Wert von 40.- Euro kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Super aussehen: Individuelle Stilberatung
Anke Reichel
Wir alle haben unsere Schokoladenseiten, die wir mit Hilfe der perfekten Kleiderschnitte betonen können.
Vermeintliche Schwachstellen werden durch die richtige Kleidung kaschiert. Wir lernen unseren Figurtyp und unsere Körperform kennen. Wir vermessen unsere Figur und besprechen die Proportionen der einzelnen Segmente zueinander. Und wir besprechen die dazu passende Kleidung, die Schnitte und die Accessoires. Wer seinen persönlichen Stil kennt, geht beim Kleiderkaufen gezielt vor und vermeidet Fehlkäufe.
Bitte mitbringen: Maßband, Schreibzeug. Sie können im Kurs für 3 Euro einen Stilpass erwerben.

35022
Sa, 29.10., 10:00-14:00 Uhr
1 Termin, 45,30 EUR, vhs, Raum 117

35023
Sa, 28.01., 10:00-14:00 Uhr
1 Termin, 45,30 EUR, vhs, Raum 117

35026
Farb- und Typberatung für Männer
Anke Reichel
Positive Ausstrahlung und sicheres Auftreten sind wichtig für Ihren Erfolg. Eine natürliche Erscheinung verstärkt Ihre persönliche Wirkung im Privatleben und im Beruf.
Es ist wichtig seinen eigenen Typ zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Im Kurs lernen Sie Ihre persönliche Farbpalette kennen und diese beim Einkauf anzuwenden. Jeder bekommt eine individuelle Farbberatung. Dabei besprechen wir auch die für Ihren Typ passenden Stoffe und Muster und deren Kombinationen. Fehleinkäufe gehören der Vergangenheit an. Der Farbenpaß enthält alle Angaben zu Ihrem Farbtyp (Schmuck, Stoffarten usw.) und ihre persönlichen Farben. Beim Einkaufen und Kombinieren ist er ein wertvoller Begleiter für die nächsten Jahre. Er ist das „i-Tüpfelchen“ dieses Kurses und gehört einfach dazu. Wert: 40 Euro.
Sa, 03.12., 10:00-14:00 Uhr
1 Termin, 45,30 EUR, vhs, Raum 201

www.CAREFORBEAUTY.de Skincoaching für Ihre Haut

UNSER ANGEBOT FÜR SENIOR/INNEN

GYMNASTIK 60 PLUS

Mit zunehmendem Alter verändern sich Wahrnehmung und Bewegung. Viele Studien belegen, dass durch regelmäßiges Training Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit stark gefördert werden können. Auch die Schnellkraft, die wir brauchen, um z. B. im Straßenverkehr angemessen reagieren zu können, kann trainiert werden. In diesem Kurs arbeiten wir, teilweise unterstützt durch Musik, zügig und konzentriert. Das Programm ist sehr abwechslungsreich. Unterschiedlichste Übungen, eine Vielfalt an Geräten und Materialien und nette Kursteilnehmer/innen sorgen dafür, dass es Ihnen nicht langweilig wird und Ihr Gehirn auf jeden Fall mittrainiert. Wir üben in allen möglichen Ausgangspositionen, im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen. Körperliche Einschränkungen, die beinahe jeder bereits mitbringt, sind kein Hinderungsgrund, da die Übungen individuell abgestimmt werden können.

32000

Edith Engelhardt
montags 9:30-10:30 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 66,00 EUR, vhs, Raum 014

32001

Edith Engelhardt
montags 10:30-11:30 Uhr, ab Mo, 26.9.1115 Termine, 66,00 EUR, vhs, Raum 014

90611
Pilates und mehr

Angelika Rump
Gemischtes Alter
Das ganzheitliche Trainingskonzept von Joseph Pilates, das Körper und Geist über kontrolliertes, konzentratives Arbeiten gleichermaßen fordert. Mit langsamen, sehr präzisen Übungen, kombiniert mit Atmung, werden tiefsitzende Muskelschichten erfahren und trainiert. Das Programm beinhaltet Kräftigungs- und Dehnübungen. Es schult die Körperhaltung und vertieft das Körperbewusstsein, führt somit zu einem neuen Körpergefühl und einer Steigerung der Leistungsfähigkeit.
donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab Do, 29.9.11, 15 Termine, 66,00 EUR
Turnhalle Neue Silcherschule

90612
Wirbelsäulengymnastik

Angelika Rump
Gemischtes Alter
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden beruhen häufig auf bestimmten Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen bei Ihnen auszugleichen und insbesondere Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Im Kurs lernen Sie grundlegende Übungen kennen, mit denen Sie auch zu Hause selbstständig trainieren können. Wechselweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen.
donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab Do, 29.9.11
15 Termine, 66,00 EUR
Turnhalle Neue Silcherschule

90622
Sanfte Gymnastik

Andrea Häfele
Ab ca. 60 Jahren und für diejenigen, die auf Beschwerden Rücksicht nehmen müssen.
Bewegung belebt und steigert die Lebensfreude! Regelmäßiges Körpertraining und Gleichgewichtsübungen verzögern Alterungsprozesse und erhöhen die Trittsicherheit, helfen aber auch, sich besser zu konzentrieren. Kraftübungen dienen der Vorbeugung gegen Osteoporose. Soziale Kontakte entstehen und erweisen sich als willkommene Bereicherung.
mittwochs 10:00-11:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 66,00 EUR
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum
im Sommer Waldgymn.Heuberger Tor, Treffpunkt Heuberger Tor.

90635

Stephanie Pfitzer
Bewegung belebt und steigert die Lebensfreude! Regelmäßiges Körpertraining und Gleichgewichtsübungen verzögern Alterungsprozesse und erhöhen die Trittsicherheit, helfen aber auch, sich besser zu konzentrieren. Kraftübungen dienen der Vorbeugung gegen Osteoporose. Soziale Kontakte entstehen und erweisen sich als willkommene Bereicherung.
freitags 9:45-10:45 Uhr, ab Fr, 30.9.11
15 Termine, 66,00 EUR
Turnhalle Unterjesingen
Im Sommer: alter Sportplatz im Wald

RÜCKENGESUNDHEIT

Von den Füßen bis zum Kopf
Lebendige Rückenschule für das richtige Bewegen im Alltag und zur Vermeidung von Fehlbelastungen. Wie setze ich meine Kraft am effektivsten ein? Wie gelange ich zum aufrechten Gang? Das und vieles mehr wollen wir in diesen Stunden angehen.

90630

Andrea Häfele
mittwochs 8:00-9:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 66,00 EUR
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum
im Sommer im Schönbuch, Treffpunkt Heuberger Tor

90631

Andrea Häfele
mittwochs 9:00-10:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 66,00 EUR
Hermann-Hepper-Turnhalle, Gymnastikraum
im Sommer im Schönbuch, Treffpunkt Heuberger Tor.

90633
Fitness für Bauch und Rücken

Angelika Rump
Lebendige Rückenschule für das richtige Bewegen im Alltag und zur Vermeidung von Fehlbelastungen. Wie setze ich meine Kraft am effektivsten ein? Wie gelange ich zum aufrechten Gang? Das und vieles mehr wollen wir in diesen Stunden angehen. Ein Trainingsprogramm für den gesunden Rücken.
donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab Do, 29.9.11, 15 Termine, 66,00 EUR
Turnhalle Neue Silcherschule

RÜCKENGESUNDHEIT

90625
Rückenkraft und Körperhaltung 60+
Hannelore Schreiber
Lebendige Rückenschule für das richtige Bewegen im Alltag und zur Vermeidung von Fehlbelastungen. Wie setze ich meine Kraft am effektivsten ein? Wie gelange ich zum aufrechten Gang? Das und vieles mehr wollen wir in diesen Stunden angehen. Ein Trainingsprogramm für den gesunden Rücken.
donnerstags 14:30-15:30 Uhr, ab Do, 13.10.11
15 Termine, 66,00 EUR
Schönbuchhalle Pfrondorf

90646
Rückengesundheit
Ursula Weissgärber
Lebendige Rückenschule für das richtige Bewegen im Alltag und zur Vermeidung von Fehlbelastungen. Wie setze ich meine Kraft am effektivsten ein? Wie gelange ich zum aufrechten Gang? Das und vieles mehr wollen wir in diesen Stunden angehen. Ein Trainingsprogramm für den gesunden Rücken.
donnerstags 16:45-17:45 Uhr, ab Do, 29.9.11
15 Termine, 66,00 EUR
Rammerthalle Weilheim

90636
Julia Schweizer
montags 17:45-18:45 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 66,00 EUR
Turnhalle Lustnau

90637
Inge Hellmich
dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 66,00 EUR
Sporthalle Philosophenweg

90647
Rückengesundheit mit Yoga-Elementen
Stephanie Pfitzer
Lebendige Rückenschule für das richtige Bewegen im Alltag und zur Vermeidung von Fehlbelastungen. Wie setze ich meine Kraft am effektivsten ein? Wie gelange ich zum aufrechten Gang? Mit Hilfe von Yoga und anderen Entspannungsmethoden können wir zu Ruhe und Konzentration, zu besserer Körperwahrnehmung finden. Atembewusstsein ermöglicht aktive Entspannung. Dehnen einerseits, kräftigen andererseits sorgen für eine harmonische Körperspannung. Das und vieles mehr wollen wir in diesen Stunden angehen.
freitags 8:15-9:45 Uhr, ab Fr, 30.9.11
15 Termine, 99,00 EUR
Turnhalle Unterjesingen

ENTSPANNUNG UND YOGA

90641
Entspannung mit Yoga-Elementen
Julia Schweizer
Mit Hilfe von Yoga und anderen Entspannungsmethoden können wir zu Ruhe und Konzentration, zu besserer Körperwahrnehmung finden. Atembewusstsein ermöglicht aktive Entspannung. Dehnen einerseits, kräftigen andererseits sorgen für eine harmonische Körperspannung.
montags 18:45-19:45 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 66,00 EUR
Turnhalle Lustnau

90644
Progressive Muskelentspannung
Jutta Wekenmann
Die Progressive Muskelentspannung ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode. Sie ist leicht zu erlernen und führt schnell zu wahrnehmbaren Erfolgen. Durch abwechselndes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen lernen Sie, Ihre Muskulatur zu lockern und Verspannungen schon in ihrem Entstehen zu erkennen. Die körperliche Entspannung breitet sich auch auf Ihr emotionales Wohlbefinden aus. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.
dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 10.1.12
5 Termine, 28,00 EUR
Turnhalle Philosophenweg, Gymnastikraum

90645
Entspannungstraining
Jutta Wekenmann
Entspannung ist trainierbar. Mit ein bisschen Know-how und Übung finden auch Sie aus einer Vielzahl an köperorientierten und meditativen Techniken die Methoden heraus, die zu Ihnen passen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.
dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 11.10.11
9 Termine, 50,40 EUR, Turnhalle Philosophenweg, Gymnastikraum

FIT UND AKTIV

90654
Kim-Kristin Gerbing
montags 19:30-20:30 Uhr,
ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 66,00 EUR
Spielhalle Uhlandstraße

90656
Anette Disselhorst
donnerstags 20:00-21:30 Uhr,
ab Do, 29.9.11
15 Termine, 99,00 EUR
Spielhalle Uhlandstraße
Ab Mai zusätzlich Sportschuhe mitbringen, die fürs Freie geeignet sind.

BADMINTON

Spielfreude weckt Bewegungsfreude! Dazu kommt die Erfahrung einer Gruppe!

90680-1
Katharina Kräft
montags 20:30-21:15 Uhr, ab Mo, 12.9.11
19 Termine, 62,70 EUR
Spielhalle Uhlandstraße
Wer hat, bringt den eigenen Schläger mit. Es können aber auch Schläger und Bälle geliehen werden.

90680-2
Katharina Kräft
montags 21:15-22:00 Uhr, ab Mo, 12.9.11
19 Termine, 62,70 EUR
Spielhalle Uhlandstraße
Wer hat, bringt den eigenen Schläger mit. Es können aber auch Schläger und Bälle geliehen werden.

SPIELE

90681
Prellball
Kim-Kristin Gerbing
Spielfreude weckt Bewegungsfreude! Ein reizvolles, über ein flaches Netz gespieltes Faustballspiel. Lässt Raum für Strategie, schärft die Reaktionen.
dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 4.10.11
15 Termine, 66,00 EUR
Turnhalle Neue Silcherschule

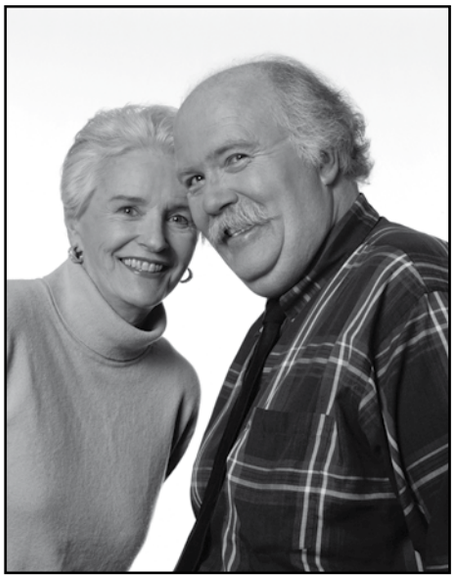
WALKING

Für Frauen und Männer
Fitness-Gehen (Walking) und Laufsport - Gezieltes Ausdauertraining, individuelles Aufbauprogramm (auch zum Neueinsteigen!) Vorbeugung u. a. gegen Osteoporose,Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen. Die Atmung wird vertieft, das Immunsystem stimuliert.

90660
Julia Schweizer
montags 9:00-10:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 52,00 EUR
Heuberger Tor/ Wanne
Gegenenfalls Nordic Walking Stöcke

90661
Julia Schweizer
montags 10:00-11:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 52,00 EUR
Heuberger Tor/ Wanne
Gegebenenfalls Nordic Walking Stöcke

90662
Ursula Weissgärber
donnerstags 15:30-16:45 Uhr, ab Do, 29.9.11
15 Termine, 67,50 EUR + 1,30 EUR Materialgebühren
Parkplatz an der Rammerthalle Weilheim
Wer möchte, bringt Nordic Walking Stöcke mit.



NORDIC WALKING

90663
Nordic Walking
Katharina Kräft
Nordic Walking
(Gesünder geht´s nicht!)
- Für die Entlastung der Knie- und Hüftgelenke
- Für den aufrechten Gang
- Fast alle Muskeln werden aktiviert und trainiert, insbesondere Schultergürtel, Wirbelsäule, Armrückseiten
- Herz-Kreislauftraining
- Anti-Osteoporosetraining
- Stimmungsaufheller
- Training des Immunsystems

Für Frauen und Männer.
dienstags 9:15-10:15 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 52,00 EUR
Treffpunkt: Parkplatz am Friedhof von Derendingen.
Mitbringen: Nordic Walking Stöcke

AQUA

Aqua-Training: das Erleben von körperlicher Leichtigkeit, aber auch von Wasserwiderstand als Trainingselement. Schont die Gelenke, erweitert das Atemvolumen. Behutsame Übungen zur Wassergewöhnung. Grundschwimmarten, vor allem Rückenkraul für den gesunden Rücken! Individuelle Stilkorrektur.

90670
Aquafitness und Schwimmtraining für Frauen (Fortgeschrittene)
Silke Kaspar
Aqua-Training: das Erleben von körperlicher Leichtigkeit, aber auch von Wasserwiderstand als Trainingselement. Schont die Gelenke, erweitert das Atemvolumen. Behutsame Übungen zur Wassergewöhnung. Grundschwimmarten, vor allem Rückenkraul für den gesunden Rücken!
Individuelle Stilkorrektur.
Für Frauen.
freitags 14:00-15:00 Uhr, ab Fr, 30.9.11
15 Termine, 66,00 EUR
Kirnbachschule Pfrondorf, Schwimmhalle
Badesachen, Eintritt ins Schwimmbad.

90671
Aquafitness und Schwimmtraining für Frauen (Anfängerinnen)
Silke Kaspar
Aqua-Training: das Erleben von körperlicher Leichtigkeit, aber auch von Wasserwiderstand als Trainingselement. Schont die Gelenke, erweitert das Atemvolumen. Behutsame Übungen zur Wassergewöhnung. Grundschwimmarten, vor allem Rückenkraul für den gesunden Rücken!
Individuelle Stilkorrektur.
Für Frauen.
freitags 15:00-16:00 Uhr, ab Fr, 30.9.11
15 Termine, 66,00 EUR
Kirnbachschule Pfrondorf, Schwimmhalle
Badesachen, Eintritt ins Schwimmbad.

Aquafitness und Schwimmtraining für Frauen

90672
Eva-Maria Marstaller
donnerstags 13:00-14:00 Uhr, ab Do, 29.9.11
15 Termine, 50,00 EUR
Uhlandbad Tübingen

90673
Lydia Sailer
mittwochs 13:00-14:00 Uhr, ab Mi, 2.5.12
10 Termine, 44,00 EUR
Kirnbachschule Pfrondorf, Schwimmhalle

Wellness & Fitness pur

v h s
& Heilbäder
2 0 1 1

Einfach mal den Alltag vergessen mit Tanz, Yoga, Nordic Walking, Massagen, Wellness u.v.m.

Alle Angebote auch im Internet

Die Broschüre mit allen vhs-Kursen 2011, die in einem Heilbad oder Kurort stattfinden, ist erhältlich beim

Heilbäderverband BaWü e.V.
Tel. 0711 - 89248000
info@heilbaeder-bw.de

www.vhsundheilbaeder.de

Gesund & Fit

Gesund & Fit - viele Möglichkeiten!

Werfen Sie einen Blick auf das breitgefächerte Angebot von „Gesund & Fit“ - an fünf Tagen der Woche bieten wir vormittags, nachmittags und abends ein vielfältiges Gesundheitsprogramm an verschiedenen Ortin in Tübingen an. Nutzen Sie die Angebote und stellen Sie sich Ihr ganz individuelles Bewegungsprogramm zusammen!
Unsere Themen:

Gesunde Fitness

Gelenkschonendes Training für Kreislauf, Koordination, Balance und Kraft. Eine gute Vorbereitung auf die Skisaison.

Entspannung

Atem und Bewegung in Harmonie erleben. Mit Elementen aus dem Yoga. Einführung in die Progressive Muskelentspannung (PMR) und ins Autogene Training (AT).

Sanfte Gymnastik

Ganzheitliche, harmonische Bewegung, trotz altersbedingten Einschränkungen.
Von Mai bis September im Wald.

Rhythmus und Bewegung

Bewegung von Kopf bis Fuß mit wechselnden Themen.

Balance, Kraft und Koordination auf dem großen Ball

Fühlt sich spielerisch leicht an, wirkt stark. Besonders geeignet für Hüfte und Knie.

Nordic Walking

Gezieltes Aufwärmen, Einführung in die Technik, abschließendes Dehnen. Stöcke können zur Probe ausgeliehen werden.

Aktiv in den Tag

Für Ausgeschlafene

Rücken in Bewegung

Kraft und Tipps für den Alltag.

Weitere Informationen, Beratung und Anmeldung:

Die genauen Kurszeiten und -orte finden Sie in unserer Wochenübersicht, die Sie bei uns telefonisch unter 07071 5603-29 anfordern, im Sekretariat der Volkshochschule Tübingen in der Katharinenstraße 18 abholen oder unter www.vhs-tuebingen.de downloaden können. Für weitere Informationen und Beratung steht Ihnen Frau Kabbani per Mail unter gesundundfit@vhs-tuebingen.de oder montags von 13.00-17.00 Uhr zur Verfügung. Anmeldungen sind direkt in den Kursen möglich.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00-09.00			Aktiv in den Tag Musikschule	Aktiv in den Tag HHT	
09.00-10.00		Sanfte Gymnastik * Gymn.Halle, Phil.Weg	09.30-10.30 Rhythmus und Bewegung, Gymn. Halle Phil.Weg	Rhythmus u. Bewegung HHT	Nordic Walking * Heuberger Tor Stöcke bitte mitbringen
10.00-11.00		Rhythmus u. Bewegung Gymn.Halle Phil.Weg		Balance, Kraft, Koordination mit dem gr. Ball HHT	
15.00-16.00		15.45-16.45 Uhr Entspannung mit Elementen aus Yoga, AT, PMR, HHT			
16.00-17.00		16.45-17.45 Uhr Rhythmus u. Bewegung, HHT			
17.00-18.00			Rücken in Bewegung KTH	17.30-18.30 Rücken in Bewegung Waldorfschule	
18.00-19.00	Gesunde Fitness * Turnhalle Phil.Weg		Rhythmus u. Bewegung KTH	18.30-19.30 Uhr Rhythmus u. Bewegung Waldorfschule	
19.00-20.00	Gesunde Fitness * Turnhalle Phil.Weg			19.30-20.30 Uhr Rhythmus u. Bewegung Waldorfschule	
20.00-21.00	Entspannung mit Elementen aus Yoga, AT, PMR				
	* Im Sommer im Wald, Heuberger Tor	* Im Sommer im Wald, Heuberger Tor			*Ganzjährig im Wald

Hallen: Turnhalle Philosophenweg, Hermann-Hepper-Halle (HHT), Musikschule, Kleinturnhalle Hügelstr. (KTH), Waldorfschule.

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

VORTRAGSREIHE ERNÄHRUNGSÖKOLOGIE

Das Ziel der Ernährungsökologie beinhaltet die Versetzung von gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen und sozialen Bedingungen. Auch die Auswirkungen des Umgangs mit Lebensmitteln werden genauer beleuchtet. Dieses ermöglicht die Entwicklung von realisierbaren, nachhaltigen bzw. zukunftsorientierten Ernährungskonzepten und bietet die Basis für ein bewusstes Essverhalten.Die Vorträge 1 - 3 können zusammen gebucht werden (günstiger). Gesamtpreis 18,60 Euro.

36001
Themenreihe zur Ernährungsökologie
1. Zusatzstoffe in Lebensmitteln und die Bedeutung von „functional food“
Dr. Celia König
Fast alle in einem Supermarkt angebotenen und verarbeiteten Lebensmittel enthalten Zusatzstoffe. Diese Substanzen kommen natürlicherweise nicht in Esswaren vor, werden ihnen aber zugesetzt, um sie schmackhafter, ansehnlicher oder haltbarer zu machen. Die Deklaration der Zusatzstoffe auf den Packungen ist oft irreführend oder gar nicht vorhanden. In diesem Vortrag erhalten Sie Einblicke in die Nahrungsmittelindustrie und erfahren zudem, welchen Stellenwert „functional food“ einnimmt.
Di, 15.11., 20:00-22:00 Uhr
1 Termin, 7,50 EUR, vhs, Saal

36002
Themenreihe zur Ernährungsökologie
2. Der ökologische Landbau - welche Bedeutung haben die Biosiegel
Dr. Celia König

Wie bei jedem Trend spült die Ökoströmung Mitläufer an Land, die allerdings nur mit dem Wort „Bio“ sympathisieren und nicht mit der dahinter steckenden Arbeit und Idee. Aber wie grenzen sich die echten Biolebensmittel ab? Ist „Bio“ wirklich gesünder? Was bedeutet Verbandsware? Diskutieren Sie mit Frau Dr. König über dieses spannende Thema!
Di, 29.11., 20:00-22:00 Uhr
1 Termin, 7,50 EUR, vhs, Saal

36003
Themenreihe zur Ernährungsökologie
3. Die Regionalen und Saisonalen - warum sie für Nachhaltigkeit sorgen
Dr. Celia König
Der Einkauf auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Erzeuger baut auf Vertrauen und prägt die Nähe zum Produkt. Auch im Einzelhandel und im Naturkostfachhandel werden vermehrt regionale Produkte angeboten. Vorteile wie Frische, Reife und alte Kultursorten treten immer mehr in den Vordergrund. Aber was hat die Regionalität mit Nachhaltigkeit und Klimaschutz zu tun?
Di, 13.12., 20:00-22:00 Uhr
1 Termin, 7,50 EUR, vhs, Saal

INSPIRATIONEN FÜR DIE KÜCHE

37002
So kocht „down under“
Dorothea Dieter
Die unkomplizierte Art der Australier zeigt sich auch in der Küche: Neue Kombinationen von Lebensmitteln, schnell zubereitet, erfrischend-kreativ und schmackhaft, z. B. Oliven mit Lachs, Kokos mit Pudding, Pitta-Brot mit orientalischem Hähnchen... Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Restebehälter.
Do, 29.09., 06.10. ,je 18:30-21:30 Uhr
2 Termine, 27,20 EUR + 22,00 EUR Lebensmittelkosten, Familienbildungsstätte, Küche, Raum 110/111

37003
Umgang mit Fisch - kein Hexenwerk
Dorothea Dieter
Hier lernen Sie Grundsätzliches: Wir filieren Rund- und Plattfische, probieren Rezepte zum Dünsten und Braten aus, bereiten einen Fischfond zu... Vom Profi ausgewählt, geprüft und in 3er oder 4er Gruppen angeleitet. Bitte mitbringen: scharfes Filiermesser, Geschirrtuch, Schürze und kleine Restebehälter.
Di, 29.11., 19:00-22:00 Uhr
Di, 06.12., 19:00-22:00 Uhr
Di, 13.12., 19:00-22:00 Uhr
3 Termine, 40,80 EUR + 36,00 EUR Lebensmittelkosten
Familienbildungsstätte, Küche, Raum 110/111

37004
Das süße i-Tüpfelchen: Desserts
Dorothea Dieter
Ein Dessert rundet das Menü ab: nach schwerem Essen ein leichter Gaumenkitzel z. B. ein Buttermilchmousse, nach leichtem Essen noch etwas zum genüsslich satt werden wie Creppes Suzette. In diesem Kurs lernen Sie außerdem verschiedene Obstzubereitungen kennen, z. B. Rotwein-Feigen und sahnige Schlemmereien wie ein Soufflé glacé. Vom Profi ausgewählt, geprüft und in 3er oder 4er Gruppen angeleitet. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Restebehälter.
Mi, 11.01., 18:30-21:30 Uhr
Do, 12.01., 18:30-21:30 Uhr
2 Termine, 27,20 EUR + 15,00 EUR Lebensmittelkosten
Familienbildungsstätte, Küche, Raum 110/111

37007
Die tolle Knolle - köstlich zubereitet
Sona Hannaleck
An diesem Abend lernen Sie wie vielseitig die Kartoffel einsetzbar ist. Probieren Sie Süßkartoffel-Suppe, Indischen Kartoffelsalat, Thai Kartoffel-Puffer, Kartoffel-Hähnchenpfanne, Gemüse-Pastete und fruchtigen Kartoffelkuchen. Materialkosten von ca. 7 € werden im Kurs erhoben.
Fr, 11.11., 18:15-22:00 Uhr
17,00 EUR
Familienbildungsstätte, Küche, Raum 110/111

37008
Valentinstag-Spezial-Menü
Sona Hannaleck
Kochen, Genießen und Feiern - mit diesem Menü werden Sie auch nach dem Valentinstag Ihre Gäste verzaubern. Das Menü: Aperitif Royal Lady, Sekt-Schaum süppchen mit Apfel-Zwiebel-Sahne, Salatherzen mit karamellisierten Schalotten, Croutons und Schafskäse, Putenröllchen mit Pesto-Füllung auf Tagliatelle, Fruit Trifle, Kalifornische Weine und der Espresso runden das festliche Menü ab. Materialkosten von ca. 9 € werden im Kurs erhoben.
Mo, 13.02., 18:15-22:00 Uhr
17,00 EUR
Familienbildungsstätte, Küche, Raum 110/111

KOCHEN WIE DIE PROFIS

Harald Kiesinger
Mit Hilfe der Kerntemperaturmessung zeigt Ihnen ein Fleischermeister, wie Sie garantiert einen gelungenen Braten, Steak und andere Fleischdelikatessen zubereiten können. Ergänzend dazu erhalten Sie eine kleine Fleischkunde, Informationen über richtiges Aufschneiden und die Zu-

bereitung von Roastbeef, Kassler-Braten, Hähnchen, Filets, Schweinebraten, Schweinerücken und Lammbraten. Sie lernen verschiedene Gartechniken kennen, die in jeder Küche sehr leicht umsetzbar sind. Alle zubereiteten Fleischsorten werden mit Brot gleich probiert. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Restegefäße mitbringen!
Alle Kurse finden in der Familienbildungsstätte, Küche, Raum 110/111 statt.
Kosten: 10,90 EUR + 8,00 EUR Lebensmittelkosten.

37010
Die perfekte Fleischzubereitung
Mi, 19.10., 19:30-21:30 Uhr

37011
Die perfekte Fleischzubereitung
Mi, 02.11., 19:30-21:30 Uhr

37012
Die perfekte Fleischzubereitung
Fr, 20.01., 19:30-21:30 Uhr

37013
Die perfekte Fleischzubereitung
Mi, 15.02., 19:30-21:30 Uhr

VEGETARISCH

37015
Arabisch-Vegetarische Küche
Hala Fouad
Essen hält nicht nur Leib und Seele zusammen, sondern bringt auch Menschen einander näher. Ich möchte Ihnen die arabische Küche mit ihrer traditionellen Verarbeitung vorstellen. Wir kochen Auberginen mit Kichererbsen und Tomaten, arabische Gemüsecreme- oder Maiscremesuppe, arabische Kicherebsenplätzchen mit einer Sauce aus Joghurt, Schafskäse und Knoblauch. Das Dessert besteht aus mit Pistazien gefüllten Datteln und hellem arabischem Kaffee mit Kardamom aus Saudi Arabien.
Fr, 21.10., 18:00-21:30 Uhr
15,90 EUR + 10,00 EUR
Lebensmittelkosten
Geschwister-Scholl-Schule, Küche

ORIENTALISCHE KÜCHE

37016
Orientalische Gerichte auf dem Weihnachtstisch (vegetarisch)
Hala Fouad
Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise in die Türkei und nach Arabien. Wir bereiten eine türkische Joghurt-Suppe und „Zigaretten-Börek“ als Vorspeise. Die Hauptspeise genießen Sie dann mit Blumenkohl in Walnusssauce und gefüllten Kartoffeln mit Reis oder Käse und verschiedenen Kräutern. Wir versüßen uns das Menü mit leichten Baklava ohne Teigblätter und Tee mit Pfefferminz.
Fr, 02.12., 18:00-21:30 Uhr
15,90 EUR + 10,00 EUR Lebensmittelkosten, Geschwister-Scholl-Schule, Küche

37017
Die Düfte des Orient
Hala Fouad
Entdecken Sie neue Gerichte aus dem Orient. Wir bereiten gemeinsam die Vorspeise zu, bestehend aus Tomaten-Koriandersuppe oder Zucchinicremesuppe, Möhren mit Rosinen, Pfefferminzsalat und Tabula (Libanesischer Petersiliensalat). Als Hauptgericht genießen wir dann Auberginenauflauf mit Hackfleisch, Paprika, Basilikum und Mozarella sowie Lammreis mit Aprikosen. Zum Nachtisch zaubern wir eine traditionelle Leckerei aus den Golfstaaten.
Fr, 27.01., 18:00-21:30 Uhr
15,90 EUR + 12,00 EUR
Lebensmittelkosten,Geschwister-Scholl-Schule, Küche

37019
Rezepte aus 1001 Nacht
Marokkanisch kochen lernen
Amina Aghoutane, Ahmed A. Karim
Der Kochkurs folgt der typischen Speisenfolge in Marokko. So wird mit der legendären Harrira-Suppe oder Adas-Suppe und speziell zubereitetem Brot begonnen, gefolgt von verschiedenen klassischen Tagine oder Kuskus mit farbenprächtigen Beilagen als Hauptgericht und schließlich werden süßer Bagreer oder Bijmat-Kekse mit marokkanischem Tee als Dessert gereicht. Für Teilnehmer/innen, die bereits früher an unserem Kochkurs teilnahmen, werden weitere raffinierte Rezepte angeboten. Bitte Geschirrtücher und Schürze mitbringen! Ca. 20 Euro für Lebensmittel (2 Tage) bezahlen Sie bitte im Kurs.
Fr, 18.11., 17:30-21:00 Uhr
Fr, 25.11., 17:30-21:00 Uhr
31,70 EUR
Geschwister-Scholl-Schule, Küche

SAISONALE KÜCHE

37023
Die heimische Herbstküche
Dr. Celia König
Frische Genüsse, die die Natur uns bietet, sind in diesem Herbstmenü in Bioqualität zusammengestellt. Wir bereiten ein viergängiges vegetarisches Menü mit regionalen und saisonalen Zutaten zu. Wie wäre es mit einer Wirsingsuppe an Curry, einem saisonalem Salat und Kürbis-Gnocchi? Bei der Zubereitung von Schoko-Chili-Mousse aus Sojasahne haben wir den süßen Geschmack mit einem guten Gewissen auf der Zunge, weil die Verwendung der Zutaten die CO^2-Bilanzen schmelzen lassen.
Mo 18:30-21:30 Uhr, 24.10.11
13,60 EUR + 9,00 EUR Lebensmittelkosten, Familienbildungsstätte, Küche, Raum 110/111

37024
Das Weihnachtsmenü
Dr. Celia König
In diesem Kurs werden Sie ein Bio-Weihnachts-Schlemmermenü in 4 Gängen kreieren. Eine Suppe aus roten Rüben, einem fruchtigen Feldsalat und einem Nussbraten in einer Zwiebelsoße lassen das Gourmetherz höher schlagen. Zur Abrundung lassen sich noch die sensiblen Geschmacksnerven mit einem Soja-Cotta an Kompott bezirzen.
Do 18:30-21:30 Uhr, 15.12.11
13,60 EUR + 10,00 EUR
Lebensmittelkosten, Familienbildungsstätte, Küche, Raum 110/111

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Esssucht, Bulimie, Untergewicht, Überessen
Diese Informationsabende sollen allen Betroffenen, Angehörigen, Interessierten, Ärzten und Pressevertretern einen Einblick in die Arbeit unserer Selbsthilfegruppe geben. Esssucht kann sich in extremen Formen wie Bulimie, Magersucht, Überessen, aber auch in ständigem Rumknabbern und der Unzufriedenheit mit dem eigenen Gewicht äußern. Wir erzählen, welche Auswirkungen die Krankheit, unter anderem auch auf psychischer Ebene, haben kann und wie wir einen Weg aus der Krankheit gefunden haben.
Fr, 09.12.2011, 19:30-21:00 Uhr oder
Mi, 08.02.2012, 19:30 - 21:00 Uhr, ohne Anmeldung und Gebühr, vhs, Raum 108

WEINMARKT MATTHEIS
Direktimporteur von Weinen aus aller Welt
Ihr Genuss ist unsere Passion
Kompetente Beratung für Weine, Spirituosen, Essige, Öle, Feinkost, Whisky
Verkostung von Württemberger, Bordeaux-, Burgunder-,
Italienischen und Spanischen Weinen
Qualität auch im Schnäppchenmarkt bis zu 50% reduziert
Neue Öffnungszeiten Mo – Fr 10:00 – 19:00 Uhr Sa 10:00 – 16:00
info@wein-mattheis.de
www.weinmarkt-mattheis.de
Tübingen, Lichtensteinstr. 9/1
Zufahrt über Eugenstrasse 68
Tel: 07071-33049 FAX: 34584

Deutsch- und Integrationskurse

Ihre Ansprechpartnerin
Gerlinde Schroth, Tel. 5603-25
integration@vhs-tuebingen.de

Deutsch als Fremdsprache
Deutschprüfungen
Deutschtest für Zuwanderer
Integrationskurse
Einbürgerungstest

Neben den Deutsch-Intensivkursen von Niveau A1 bis C1, die alle Kompetenzen in einer Sprache (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) sowie die grammatischen Strukturen und den Wortschatz alltagsbezogen verbinden und aktivieren, bieten wir für Interessierte ein vielfältiges Zusatzprogramm: Abendkurse, Konversationskurs, Grammatikkurs, Sprachencafé, Aussprachetraining sowie in den Unterricht eingebundene Exkursionen und Informationsveranstaltungen.
Auch wenn Sie einen Integrationskurs machen möchten oder müssen, können Sie diese Kurse bis zum Niveau B1.2 belegen. Alles Wissenswerte dazu erfahren Sie bei einem individuellen Beratungstermin.

Beratungs- und Einstufungstermine
Keine Anmeldung erforderlich.
Donnerstag, 13.10., 17:00-19:00 Uhr
Donnerstag, 24.11., 17:00-19:00 Uhr
Donnerstag, 12.01., 17:00-19:00 Uhr

ZIELNIVEAU A1

Am Ende der Stufe können Sie einfache Sätze zu vertrauten Themen verstehen und sich auf einfache Art über diese Themen verständigen.

40700
Deutsch am Abend A1
Für Anfänger/innen
ohne Vorkenntnisse
Kafalo Sékongo
Hier lernen Sie die Grundlagen der deutschen Sprache.
Lehrbuch: Berliner Platz 1 neu, ISBN 978-3-468-47202-2
montags u. donnerstags, 18:30-21:00 Uhr, ab Mo, 17.10.11
25 Termine, 199,50 EUR, vhs, Raum 214
Keine Ermäßigung möglich!

Deutsch Intensiv A1.1
Hier lernen Sie die Grundlagen der deutschen Sprache.
Dieser Kurs kann als Integrationskurs Abschnitt 1 belegt werden.
Lehrbuch: Ja genau! A1, Band 1 ISBN 978-3-06-024157-6
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr

40701-48
Basiskurs 1
Stefanie Gekeler-Kaidi
17. Oktober - 25. November
25 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 215
Keine Ermäßigung möglich!

40702-49
Basiskurs 1
Bernd Borchardt
28. November - 13. Januar
24 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 214
Keine Ermäßigung möglich!

40703-50
Basiskurs 1
Jennifer Bartholdi
16. Januar - 17. Februar
25 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 208
Keine Ermäßigung möglich!

Deutsch Intensiv A1.2
Hier erweitern Sie Ihre Basiskenntnisse.
Dieser Kurs kann als Integrationskurs Abschnitt 2 belegt werden.
Lehrbuch:Ja genau! A1, Band 2 ISBN 978-3-06-024158-3
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr

40710-47
Basiskurs 2
Sylke Müller
17. Oktober - 25. November
25 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 212
Keine Ermäßigung möglich!

40711-48
Basiskurs 2
Patricia Ober
28. November - 13. Januar
24 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 215
Keine Ermäßigung möglich!

40712-49
Basiskurs 2
Bernd Borchardt
16. Januar - 17. Februar
25 Termine, 285,00 EUR, vhs, Rau
m 214
Keine Ermäßigung möglich!

ZIELNIVEAU A2

Am Ende der Stufe können Sie kurze und einfache Alltagsgespräche führen und verstehen.

40720
Deutsch am Abend A2
Anne Engel
Lehrbuch: Berliner Platz 2 neu, ISBN 978-3-468-47222-0
dienstags u. donnerstags, 18:30-21:00 Uhr, ab Di, 18.10.11
25 Termine, 199,50 EUR, vhs, Raum 217
Keine Ermäßigung möglich!

Deutsch Intensiv A2.1
Hier vertiefen Sie Ihre Basiskenntnisse.
Dieser Kurs kann als Integrationskurs Abschnitt 3 belegt werden.
Lehrbuch: Berliner Platz 2 neu, ISBN 978-3-468-47222-0 oder
Ja Genau! A2, Band 1 ISBN 978-3-06-024159-0 (ab November)
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr

40721-46
Basiskurs 3
Christa Nijman-Gawehn
17. Oktober - 25. November
25 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 213
Keine Ermäßigung möglich!

40723-47
Basiskurs 3
Sylke Müller
28. November - 13. Januar
24 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 212
Keine Ermäßigung möglich!

40725-48
Basiskurs 3
Patricia Ober
16. Januar - 17. Februar
25 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 215
Keine Ermäßigung möglich!

Vorbereitung auf den "Deutschtest für Zuwanderer A2/B1"
Wer keine Zeit für einen Deutschkurs hat, die Prüfung aber ablegen möchte, ist hier richtig. Das Prüfungsformat wird vorgestellt und es werden Übungen zu den einzelnen Aufgabenbereichen, schriftlich und mündlich, gemacht. Sie erhalten wertvolle Tipps, die Ihnen helfen können, die Prüfung erfolgreich zu bewältigen.

40735
Gerlinde Schroth
Mi, 12.10., 17:45-20:00 Uhr
Mi, 19.10., 17:45-20:00 Uhr
2 Termine, 22,80 EUR + 5,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 218

40736
Gerlinde Schroth
Mi, 07.12., 17:45-20:00 Uhr
Mi, 14.12., 17:45-20:00 Uhr
2 Termine, 22,80 EUR + 5,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 218

40737
Gerlinde Schroth
Mi, 18.01., 17:45-20:00 Uhr
Mi, 25.01., 17:45-20:00 Uhr
2 Termine, 22,80 EUR + 5,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 218

Deutsch Intensiv A2.2
Sie haben bereits Basiskenntnisse auf dem Niveau A2 und möchten Ihre sprachlichen Kompetenzen auf diesem Niveau erweitern? Dann sind Sie hier richtig! Dieser Kurs kann als Integrationskurs Abschnitt 4 belegt werden.
Lehrbuch: Berliner Platz 2 neu, ISBN 978-3-468-47222-0
bzw. Ja genau! A2, Bd.2 ISBN 978-3-06-024160-6 (ab Januar 2012)
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr

40741-45
Aufbaukurs 1
Rita Scheuerecker
17. Oktober - 25. November
25 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 217
Keine Ermäßigung möglich!

40742-46
Aufbaukurs 1
Christa Nijman-Gawehn
28. November - 13.Januar
24 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 213
Keine Ermäßigung möglich!

40743-47
Aufbaukurs 1
Sylke Müller
16. Januar - 17. Februar
25 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 212
Keine Ermäßigung möglich!

ZIELNIVEAU B1

Am Ende der Stufe können Sie langsam geführten Gesprächen im Wesentlichen folgen und sich in einfachen Sätzen daran beteiligen.

40740
Deutsch am Abend B1
Josefin Kohle-Hempel
In diesem Abendkurs verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse auf das Niveau B1. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
montags u. mittwochs, 18:30-21:00 Uhr,
ab Mo, 17.10.11
25 Termine, 199,50 EUR, vhs, Raum 312
Keine Ermäßigung möglich!

Deutsch Intensiv B1.1
Sie haben bereits Deutschkenntnisse oberhalb des Niveaus A2 und möchten Ihre sprachlichen Kompetenzen erweitern? Dann sind Sie hier richtig! Dieser Kurs kann als Integrationskurs Abschnitt 5 belegt werden.
Lehrbuch: Berliner Platz 3 neu, ISBN 978-3-468-47242-8
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr

40745-44
Aufbaukurs 2
Christiane Topp, Ingrid Schulz
17. Oktober - 25. November
25 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 201
Keine Ermäßigung möglich!

40746-45
Aufbaukurs 2
Rita Scheuerecker
28. November - 13.Januar
24 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 217
Keine Ermäßigung möglich!

40747-46
Aufbaukurs 2
Christa Nijman-Gawehn
16. Januar - 17. Februar
25 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 213
Keine Ermäßigung möglich!

Deutsch Intensiv B1.2
Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 festigen? Dann sind Sie hier richtig! Dieser Kurs kann als Integrationskurs Abschnitt 6 belegt werden.
Lehrbuch: Berliner Platz 3 neu, ISBN 978-3-468-47242-8
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr

40749-43
Aufbaukurs 3
Jennifer Bartholdi
17. Oktober - 25. November
25 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 208
Keine Ermäßigung möglich!

40750-44
Aufbaukurs 3
Ingrid Schulz, Christiane Topp
28. November - 13. Januar
24 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 201
Keine Ermäßigung möglich!

40751-45
Aufbaukurs 3
Rita Scheuerecker
16. Januar - 17. Februar
25 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 217
Keine Ermäßigung möglich!

Orientierungskurs B1
Der Orientierungskurs als Baustein eines Integrationskurses wird mittlerweile auch von Teilnehmern belegt, die eine Niederlassungserlaubnis oder den unbefristeten Aufenthalt in Deutschland anstreben.
Man kann sich auch nur für die Prüfung, die am letzten Kurstag stattfindet, anmelden. (Gebühr 20 €)
2 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr bzw. 8:30-13:00 Uhr

40753-42
Bernd Borchardt
17. Oktober - 28. Oktober
10 Termine, 105,75 EUR, vhs, Raum 214
Keine Ermäßigung möglich!

40754-43
Jennifer Bartholdi
28. November - 9. Dezember
10 Termine, 105,75 EUR, vhs, Raum 208
Keine Ermäßigung möglich!

40755-44
Ingrid Schulz
16. Januar - 27. Januar
10 Termine, 105,75 EUR, vhs, Raum 201
Keine Ermäßigung möglich!

ZIELNIVEAU B2

Am Ende der Stufe können Sie Gesprächen in Standardsprachen folgen und sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen.

40760
Deutsch am Abend B2
Katrin Petodnig
In diesem Abendkurs verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse auf das Niveau B2. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
montags u. mittwochs, 18:30-21:00 Uhr, ab Mo, 17.10.11
25 Termine, 199,50 EUR, vhs, Raum 215
Keine Ermäßigung möglich!

Deutsch Intensiv B2.1
Ein Kurs für Deutschlerner/innen, die sich mit den Feinheiten der deutschen Sprache vertraut machen wollen. Gute Basiskenntnisse auf dem Niveau B1 sind Voraussetzung.
Lehrbuch: Mittelpunkt B2.1, ISBN 978-3-12-676620-3
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr

40761
Juliane Riediger
17. Oktober - 25. November
25 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 108
Keine Ermäßigung möglich!

40762
Serpil Prange, Hilde Simon-Reetz
28. November - 13. Januar
24 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 112
Keine Ermäßigung möglich!

40763
Juliane Riediger
16. Januar - 17. Februar
25 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 108
Keine Ermäßigung möglich!

Deutsch Intensiv B2.2
Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 vertiefen? Dann sind Sie in diesem Intensivkurs richtig. Interessante Lesetexte, Verbesserung Ihres Hörverstehens, kommunikative Strategien, Erweiterung der schriftlichen Kompetenzen und strukturierte Wortschatzarbeit erwarten Sie. Wenn Sie außerdem das international anerkannte Goethe-Zertifikat B2 ablegen möchten, werden Sie in diesem Kurs darauf vorbereitet. Die Prüfung kann in der Volkshochschule abgelegt werden.
Lehrbuch: Mittelpunkt B2.2, ISBN 978-3-12-676621-0
5 Wochen, montags bis freitags
jeweils 8:30-12:00 Uhr

40764
Serpil Prange, Hilde Simon-Reetz
17. Oktober - 25. November
25 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 112
Keine Ermäßigung möglich!

40765
Juliane Riediger
28. November - 13. Januar
24 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 108
Keine Ermäßigung möglich!

40766
Serpil Prange, Hilde Simon-Reetz
16. Januar - 17. Februar
25 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 112
Keine Ermäßigung möglich!

40768
Deutsch Konversation B1/B2
8-12 Teilnehmer/innen
Jennifer Bartholdi
Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die schon gute Vorkenntnisse in Deutsch mitbringen und gerne über aktuelle Themen, die gemeinsam festgelegt werden, sprechen und diskutieren wollen. Gleichzeitig werden dabei der Wortschatz erweitert und die Grammatikkenntnisse vertieft. Als Textgrundlage dienen Ausschnitte aus Zeitungen oder Zeitschriften.
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 18.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 117

40769
Grammatik und Rechtschreibung B2
8-12 Teilnehmer/innen
Sylke Müller
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die entweder schon länger in Deutschland leben oder bereits über gute Grundkenntnisse in der deutschen Sprache verfügen. Eine Wiederholung der wichtigsten Kapitel der Grammatik sowie die Behandlung schwieriger Fragen der Rechtschreibung stehen im Mittelpunkt des Kurses.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 19.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 214

ZIELNIVEAU C1

Am Ende der Stufe können Sie allen Gesprächen relativ mühelos folgen und sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.

40770
Deutsch am Abend C1
Ursula Heim-Cycon
Lehrbuch: Mittelpunkt C1.1, Lekt. 1-6, ISBN 978-3-12-676630-2
dienstags u. donnerstags, 18:30-21:00 Uhr, ab Di, 18.10.11
25 Termine, 199,50 EUR, vhs, Raum 217
Keine Ermäßigung möglich!

Deutsch Intensiv C1.1

40771
Frauke Großhennig
17. Oktober - 25. November
25 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 309
Keine Ermäßigung möglich!

40772
Patricia Ober
28. November - 13. Januar
24 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 314
Keine Ermäßigung möglich!

40773
Frauke Großhennig
16. Januar - 17. Februar
25 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 309
Keine Ermäßigung möglich!

Deutsch Intensiv C1.2

40775
17. Oktober - 25. November
25 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 314
Keine Ermäßigung möglich!

40776
Frauke Großhennig
28. November - 13. Januar
24 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 309
Keine Ermäßigung möglich!

40777
16. Januar - 17. Februar
25 Termine, 285,00 EUR, vhs, Raum 314
Keine Ermäßigung möglich!

ZIELNIVEAU C2

40780
Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat C2
Frauke Großhennig
Wenn Sie bereits sehr gute Deutschkenntnisse besitzen und eine anerkannte außeruniversitäre Prüfung ablegen wollen, können Sie sich mit diesem Kurs auf das Goethe Zertifikat C2 vorbereiten. Unabdingbare Voraussetzung ist die Beherrschung der Grammatik und eine längere Vertrautheit mit der deutschen Sprache. Der Kurs ist auf die Verbesserung der wesentlichen Fähigkeiten zur Erreichung des Prüfungsziels ausgerichtet. Dazu dienen Übungen zu Vortrag, Aufsatz, Textverständnis und Ausdrucksfähigkeit. Anhand der Literaturliste des Goethe-Instituts werden Lösungen inhaltlicher und sprachlicher Aufgaben zur Lektüre exemplarisch erarbeitet. Der Kurs bereitet auf die Prüfung im Mai 2012 vor.
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 9.1.12
14 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 214

DEUTSCHPRÜFUNGEN

telc Deutsch A1
Wer einen Nachweis seiner Deutschkenntnisse auf A1-Niveau braucht, kann diese Prüfung an der Volkshochschule ablegen. Die Ausländerbehörde akzeptiert das Zertifikat.
Die Anmeldung zur Prüfung muss persönlich erfolgen.
Bitte bringen Sie zur Anmeldung einen Pass mit!

40782
Gerlinde Schroth
Mi, 02.11., 9:30-12:00 Uhr
1 Termin, 40,00 EUR Prüfungsgebühr
vhs, Raum 201

40783
Gerlinde Schroth
Mi, 01.02., 9:30-12:00 Uhr
1 Termin, 40,00 EUR Prüfungsgebühr
vhs, Raum 219

Deutschtest für Zuwanderer A2/ B1
Diese Prüfung ist der abschließende Sprachtest für Integrationskurse und wird, wenn man das Niveau B1 erreicht und in keinem Testteil schlechter als A2 abschneidet, auch als Nachweis deutscher Sprachkenntnisse für die Einbürgerung akzeptiert.

40785-42
Gerlinde Schroth
22. Oktober
1Termin, 105,00 EUR Prüfungsgebühr
vhs, Raum 215

40786-43
Gerlinde Schroth
17. Dezember
1Termin, 105,00 EUR Prüfungsgebühr
vhs, Raum 215

40787-44
Gerlinde Schroth
28. Januar
1Termin, 105,00 EUR Prüfungsgebühr
vhs, Raum 215

Lehrbücher...
können leider nicht bei der vhs oder im Kurs erworben werden. Bitte vorab im Buchhandel besorgen!

Goethe- Zertifikat B2
Mit diesem Zertifikat des Goethe-Instituts weisen Sie deutsche Sprachkenntnisse auf dem Niveau B2 nach.
Da es international bekannt und anerkannt ist, kann Ihnen diese Prüfung bei der Arbeitssuche, z.B. in einem deutschen Unternehmen, helfen.
Die Sprachprüfung wird direkt bei der Volkshochschule Tübingen e.V. von lizenzierten Prüfer/innen abgenommen. Zur Vorbereitung können Sie einen Intensivkurs der Stufe B2.2 besuchen.

40789
Gerlinde Schroth
Fr, 02.12., 8:00-14:00 Uhr
1 Termin, 120,00 EUR Prüfungsgebühr
vhs, Raum 219

40790
Gerlinde Schroth
freitags 8:00-14:00 Uhr, ab Fr, 20.1.12
1 Termin, 120,00 EUR Prüfungsgebühr
vhs, Raum 219

40791
Gerlinde Schroth
freitags 8:00-14:00 Uhr, ab Fr, 24.2.12
1 Termin, 120,00 EUR Prüfungsgebühr
vhs, Raum 217

SONSTIGES

40767
Aussprachetraining Deutsch
Workshop
Ingrid Schulz
Sprechen Sie Deutsch? Möchten Sie gerne akzentfrei sprechen? Dann sind Sie hier richtig!
Mit spielerischen Übungen trainieren wir die Feinheiten der deutschen Aussprache und Intonation. Zungenbrecher und kleine Dialoge verbessern das Bewusstsein für korrektes Sprechen. Die richtige Betonung und kleine Kniffe der Phonetik werden in diesem Workshop spielerisch vermittelt.
Bei Bedarf kann ein fortlaufender Kurs eingerichtet werden.
Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.
Sa, 15.10., 10:00-15:30 Uhr
1 Termin, 28,00 EUR, vhs, Raum 215

Erwerb der deutschen Staatsbürgerschaft

Wer die deutsche Staatsbürgerschaft erwerben möchte, muss einen Sprachtest sowie einen Einbürgerungstest ablegen. Die Termine für den Sprachtest finden Sie auf dieser Seite oben. Für den Einbürgerungstest müssen Sie sich persönlich in der VHS anmelden. Es werden folgende Termine angeboten:

Prüfung September

Prüfungstermin Einbürgerungstest: Do, 29.09.2011 (Anmeldeschluss: 05.09.)

Prüfung Oktober

Prüfungstermin Einbürgerungstest: Do, 27.10.2011 (Anmeldeschluss: 04.10.)

Prüfung November

Prüfungstermin Einbürgerungstest: Do, 24.11.2011 (Anmeldeschluss: 28.10.)

Prüfung Dezember

Prüfungstermin Einbürgerungstest: Do, 15.12.2011(Anmeldeschluss: 21.11.)

Prüfung Januar 2012

Prüfungstermin Einbürgerungstest: Do, 26.01.2012 (Anmeldeschluss: 03.01.)

Integrationskurse

Sie möchten auf Dauer in Deutschland leben und gut Deutsch sprechen können? Dann nutzen Sie die Möglichkeit, einen staatlich geförderten „Integrationskurs“ zu besuchen. Der Kurs besteht aus einem Sprachkurs (600 Stunden) und einem Orientierungskurs (45 Stunden), der über die Geschichte und Kultur Deutschlands informiert. Der Integrationskurs schließt mit der Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)“ ab.

Für die Teilnahme benötigen Sie einen „Teilnahmeberechtigungsschein für einen Integrationskurs“, den Sie von der zuständigen Ausländerbehörde (Landratsamt bzw. Bürgerdienste der Stadt Tübingen) erhalten oder über die vhs Tübingen bei der Außenstelle des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge Reutlingen direkt beantragen können.

Informationen und Hilfe unter 07071 5603-25 (Frau Schroth)

Wann finden die Kurse statt?

Kurs 42
Dozent: Bernd Borchardt

Abschnitt 1: bereits abgeschlossen
Abschnitt 2: bereits abgeschlossen
Abschnitt 3: bereits abgeschlossen
Abschnitt 4: bereits abgeschlossen
Abschnitt 5: bereits abgeschlossen
Abschnitt 6: bereits abgeschlossen
Orientierungskurs: 17.10.-28.10.2011
Deutschtest für Zuwanderer: 22.10.2011

Kurs 43
Dozentin: Jennifer Bartholdi

Abschnitt 1: bereits abgeschlossen
Abschnitt 2: bereits abgeschlossen
Abschnitt 3: bereits abgeschlossen
Abschnitt 4: bereits abgeschlossen
Abschnitt 5: bereits abgeschlossen
Abschnitt 6: 17.10.-25.11.2011
Orientierungskurs: 28.11.-09.12.2011
Deutschtest für Zuwanderer: 17.12.2011

Kurs 44
Dozentinnen: Ingrid Schulz/Christiane Topp

Abschnitt 1: bereits abgeschlossen
Abschnitt 2: bereits abgeschlossen
Abschnitt 3: bereits abgeschlossen
Abschnitt 4: bereits abgeschlossen
Abschnitt 5: 17.10.-25.11.2011
Abschnitt 6: 28.11.2011-13.01.2012
Orientierungskurs: 16.01.-27.01.2012
Deutschtest für Zuwanderer: 28.01.2012

Kurs 45
Dozentin: Rita Scheuerecker

Abschnitt 1: bereits abgeschlossen
Abschnitt 2: bereits abgeschlossen
Abschnitt 3: bereits abgeschlossen
Abschnitt 4: 17.10.-25.11.2011
Abschnitt 5: 28.11.2011-13.01.2012
Abschnitt 6: 16.01.-17.02.2012
Orientierungskurs: 27.02.-09.03.2012
Deutschtest für Zuwanderer: 10.03.2012

Kurs 43
Dozentin: Christa Nijman-Gawehn

Abschnitt 1: bereits abgeschlossen
Abschnitt 2: bereits abgeschlossen
Abschnitt 3: 17.10.-25.11.2011
Abschnitt 4: 28.11.2011.-13.01.2012
Abschnitt 5: 16.01.-17.02.2012
Abschnitt 6: 27.02.-30.03.2012
Orientierungskurs: 16.04.-27.04.2012
Deutschtest für Zuwanderer: 28.04.2012

Kurs 47
Dozentin: Sylke Müller

Abschnitt 1: bereits abgeschlossen
Abschnitt 2: 17.10.-25.11.2011
Abschnitt 3: 28.11.2011- 13.01.2012
Abschnitt 4: 16.01.-17.02.2012
Abschnitt 5: 27.02.-30.03.2012
Abschnitt 6: 16.04.-23.05.2012
Orientierungskurs: 11.06.-22.06.2012
Deutschtest für Zuwanderer: 30.06.2012

Kurs 45
Dozentin: Patricia Ober

Abschnitt 1: 17.10.-25.11.2011
Abschnitt 2: 28.11.2011-13.01.2012
Abschnitt 3: 16.01.-17.02.2012
Abschnitt 4: 27.02.-30.03.2012
Abschnitt 5: 16.04.-23.05.2012
Abschnitt 6: 11.06.-13.07.2012
Orientierungskurs: 16.07. - 27.07.2012
Deutschtest für Zuwanderer: 28.07.2012

Kurs 49
Dozent: Bernd Borchardt

Abschnitt 1: 28.11.2011- 13.01.2012
Abschnitt 2: 16.01.-17.02.2012
Abschnitt 3: 27.02.-30.03.2012
Abschnitt 4: 16.04.-23.05.2012
Abschnitt 5: 11.06.-13.07.2012
Abschnitt 6: noch offen
Orientierungskurs: noch offen
Deutschtest für Zuwanderer: noch offen

Kurs 50
Dozentin: Jennifer Bartholdi

Abschnitt 1: 16.01.-17.02.2012
Abschnitt 2: 27.02.-30.03.2012
Abschnitt 3: 16.04.-23.05.2012
Abschnitt 4: 11.06.-13.07.2012
Abschnitt 5: noch offen
Abschnitt 6: noch offen
Orientierungskurs: noch offen
Deutschtest für Zuwanderer: noch offen

Sprachencafé
Viele Teilnehmer/innen, die bei uns Sprachen lernen, haben wenig Gelegenheit mit Muttersprachlern zu sprechen. Deshalb wollen wir im internationalen Sprachencafé Kulturen zusammenbringen. In ungezwungener Atmosphäre haben Sie Gelegenheit, Menschen aus anderen Ländern und anderen Kulturen kennen zu lernen und das im Kurs Gelernte anzuwenden. Vielleicht finden Sie hier einen Tandempartner, mit dem Sie sich regelmäßig treffen und Ihre beiden Sprachen üben können. Das Sprachencafé findet unregelmäßig mittwochs in der Cafeteria der vhs statt. Die Termine erfahren Sie auf der Homepage der vhs oder unter Tel 07071 5603-29.
Ort: vhs Tübingen, Katharinenstraße 18, Cafeteria

Sprachen

Ihre Ansprechpartnerin
Nicole Bernards, Tel. 5603-26
sprachen@vhs-tuebingen.de

Englisch
Französisch
Italienisch
Spanisch
andere europäische Sprachen
asiatische Sprachen
afrikanische Sprachen

Die Volkshochschule Tübingen bietet zahlreiche Sprachkurse in dreißig verschiedenen Sprachen auf allen Kompetenzstufen an. Der Schwerpunkt unseres Angebots liegt auf den europäischen Sprachen und dort insbesondere auf den großen europäischen Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch. Eine Besonderheit der vhs Tübingen ist das große Angebot an seltener unterrichteten Sprachen. Neben vielen europäischen Sprachen haben wir auch asiatische und afrikanische Sprachen im Angebot.

ARABISCH

40300
Arabisch kompakt A1.1
Für Anfänger/innen
ohne Vorkenntnisse
Said Arnaout
Sie lernen die Grundlagen des Hocharabischen sowie Wortschatz und Redewendungen, die Sie auf einer Reise brauchen können. In diesem Grundkurs werden alle Fertigkeiten gleichermaßen vermittelt: Lesen, Schreiben, einige Elemente des Gesprächs und Grammatik. Eigens für diesen Kurs entwickelte Arbeitsmaterialien bilden die Grundlage für den Unterricht.
freitags, 17:00-21:00 Uhr,
samstags, 10:00-17:45 Uhr,
Termine: 11./12.11., 25./26.11.
Mittagspause von 12:30 bis 13:30 Uhr
4 Termine, 79,80 EUR + 4,00 EUR Lernmittelgebühr, vhs, Raum 111

40301
Arabisch kompakt A1.2
Said Arnaout
Die erworbenen Kenntnisse aus dem Anfängerkurs Arabisch A1.1 werden anhand von eigenem Textmaterial vertieft und ergänzt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.
freitags, 17:00-21:00 Uhr,
samstags, 10:00-17:45 Uhr,
Termine: 9./10.12., 13./14.1.
Mittagspause von 12:30 bis 13:30 Uhr
4 Termine
79,80 EUR + 4,00 EUR Lernmittelgebühr
vhs, Raum 111

A2, B1, C2?
Nähere Informationen zu unserer Sprachkurskennzeichnung finden Sie auf Seite 70.

40302
Arabisch kompakt A1.3
Said Arnaout
Die erworbenen Kenntnisse aus dem Kurs Arabisch A1.2 werden anhand von eigenem Textmaterial vertieft und ergänzt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Usrati 1, ISBN 3-19-005243-1
freitags, 17:00-21:00 Uhr,
samstags, 10:00-17:45 Uhr,
Termine: 27./28.1., 10./11.2.
Mittagspause von 12:30 bis 13:30 Uhr
4 Termine
79,80 EUR + 4,00 EUR Lernmittelgebühr
vhs, Raum 111

Kleingruppen

Unsere Kursgebühren sind auf der Basis einer Mindesteilnehmerzahl von zehn Personen kalkuliert. Kurse, die diese Mindestteilnehmerzahl nicht erreichen, können nach unserer Kleingruppenregelung dennoch stattfinden. Nähere Informationen dazu finden Sie auf Seite 70.

40310
Arabisch A1.1
Für Anfänger/innen
ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Hala Fouad
Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse des Arabischen. Es werden elementare Fertigkeiten der Alltagssprache erworben und ein Einblick in die faszinierende arabische Kultur gewonnen.
donnerstags 18:30-21:30 Uhr, ab Do, 13.10.11
6 Termine, 79,80 EUR + 2,50 EUR Lernmittelgebühr, vhs, Raum 019

40311
Arabisch A1.2
8-12 Teilnehmer/innen
Hala Fouad
Für Teilnehmer/innen, die entweder den Anfängerkurs besucht haben oder entsprechende Vorkenntnisse besitzen. In diesem Kurs werden Lesefertigkeit und Grammatikkenntnisse vertieft sowie Alltagssituationen eingeübt.
donnerstags 18:30-21:30 Uhr, ab Do, 8.12.11
6 Termine
79,80 EUR + 2,50 EUR Lernmittelgebühr
vhs, Raum 019

40340
Arabisch B1.1
Said Arnaout
Lehrbuch: Usrati 2, Lekt. 1, ISBN 3-19-005244-8 sowie kurze Geschichten
Der Kurs findet an folgenden Terminen statt: 10.11., 24.11., 8.12., 22.12., 12.1., 26.1., 9.2., 16.2.
8 Termine
91,20 EUR + 4,00 EUR Lernmittelgebühr
vhs, Raum 212

40370
Arabisch B2/C1
8-12 Teilnehmer/innen
Said Arnaout
Schwerpunkte des Unterrichts sind einfache Zeitungs- und Zeitschriftenartikel sowie Ausschnitte aus einfachen Hör- und Fernsehsendungen.
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 8.11.11
12 Termine
79,80 EUR + 4,00 EUR Lernmittelgebühr
vhs, Raum 111

	GEMEINSAMER EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN FÜR SPRACHEN (GER)
	Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende einer Stufe Folgendes können:
C2	**Hören** – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen **Sprechen** – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen **Lesen** – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen **Schreiben** – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
C1	**Hören** – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen **Sprechen** – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken **Lesen** – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen **Schreiben** – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken; über komplexe Sachverhalte schreiben
↑ Kompetente Sprachverwendung ↑	
B2	**Hören** – die meisten Fernsehsendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird **Sprechen** – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten **Lesen** – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen **Schreiben** – detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
B1	**Hören** – das Wesentliche von langsam gesprochenen Unterhaltungen und Nachrichten verstehen **Sprechen** – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben **Lesen** – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen **Schreiben** – persönliche Briefe schreiben
↑ Selbstständige Sprachverwendung ↑	
A2	**Hören** – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen **Sprechen** – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen **Lesen** – kurze einfache Texte verstehen, z.B. Anzeigen und Speisekarten **Schreiben** – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
A1	**Hören** – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen **Sprechen** – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen **Lesen** – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten **Schreiben** – einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen
↑ Elementare Sprachverwendung ↑	

Kleingruppenregelung

Die Kursgebühren sind auf der Basis von mindestens zehn Teilnehmer/innen kalkuliert. Sollte diese Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, können die Kurse dennoch im Rahmen der Kleingruppenregelung durchgeführt werden, wenn sich alle Teilnehmer/innen mit der entsprechenden Kürzungsregelung einverstanden erklären:

Anzahl Teilnehmer/innen	Anzahl Termine	Anzahl Unterrichtseinheiten	Kursgebühr
10 Teilnehmer/innen	14 Termine	28 Unterrichtsstunden	79,80 €
09 Teilnehmer/innen	12 Termine	24 Unterrichtsstunden	79,80 €
08 Teilnehmer/innen	10 Termine	20 Unterrichtsstunden	79,80 €
07 Teilnehmer/innen	08 Termine	16 Unterrichtsstunden	79,80 €
06 Teilnehmer/innen	06 Termine	12 Unterrichtsstunden	79,80 €
05 Teilnehmer/innen	04 Termine	8 Unterrichtsstunden	79,80 €

Ihre Kursleiterin / Ihr Kursleiter wird dies ggf. in der ersten Sitzung mit Ihnen besprechen. Natürlich kann die Anzahl der Termine gegen einen entsprechenden Aufpreis auch beibehalten werden. Nähere Informationen erhalten Sie dazu von Ihrer Kursleiterin / Ihrem Kursleiter.

CHINESISCH

40500
Chinesisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Zhan Chen
Dieser Kurs führt Sie in die Grundlagen der chinesischen Sprache ein und macht Sie mit den elementarsten Zeichen, Wörtern und Redwendungen vertraut.
Lehrbuch: Chinesisch - Sprachpraxis im Alltag, 4. Aufl., ab Lekt. 1,
ISBN 3-936496-70-6
donnerstags 18:30-20:00 Uhr,
ab Do, 6.10.11
12 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 309

40502
Chinesisch A1.2
8-12 Teilnehmer/innen
Zhan Chen
Fortsetzung des Anfängerkurses Chinesisch A1.1 vom vergangenen Semester. Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Chinesisch - Sprachpraxis im Alltag, 4. Aufl., ab Lekt. 11,
ISBN 3-936496-70-6
donnerstags 20:15-21:45 Uhr,
ab Do, 6.10.11
12 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 309

DÄNISCH

40601
Dänisch A1.2
8-12 Teilnehmer/innen
Pernille Hjorth
Fortsetzung des Kurses Dänisch A1.1 vom vergangenen Semester. Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich wilkommen!
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 26.9.11
10 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 117

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

40800
Deutsche Gebärdensprache A1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Rita Mohlau
Wir erlernen die Grundzüge der Deutschen Gebärdensprache. Dies beinhaltet das Fingeralphabet, Grammatik, Mimik und ein Grundvokabular. Zum Ende des Kurses werden wir uns in leichter Kommunikation üben. Im Kurs sind Materialkosten von 15,- € zu bezahlen.
freitags, 17:00-20:00 Uhr,
samstags, 10:00-17:00 Uhr,
Termine: Fr./Sa., 13./14.1. und 20./21.1.
4 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 215

ENGLISCH

Beratungs- und Einstufungstermine:

Donnerstag, 22.09., 17:00-19:00 Uhr
Dienstag, 27.09., 17:00-19:00 Uhr

ZIELNIVEAU A1

Am Ende der Stufe können Sie einfache Sätze zu vertrauten Themen verstehen und sich auf einfache Art über diese Themen verständigen.

40900
Englisch ohne Eile A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Jennifer Henschel
Lehrbuch: Next A1 Starter, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-19-002930-3
freitags 8:30-10:00 Uhr, ab Fr, 7.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 111

Sprachreisen weltweit!

Mit einer **Sprachreise** eine Sprache **erlernen**...Italienisch, Französisch, Spanisch, Chinesisch, Arabisch... oder Kenntnisse **vertiefen**!

Wir bieten in der ganzen Welt tolle Angebote, bei denen auch der Spaß an Land und Leuten nicht zu kurz kommt.

Kommen Sie zu uns und lassen Sie sich beraten – **wir freuen uns auf Sie!**

Reisebüro Bühler
Lufthansa
City Center
Hier buchen Sie alles!

2 x in Tübingen:
- Kirchgasse 4 • Tel. 07071 159466
  tuebingen2@buehler.de
- Wöhrdstr. 4 • Tel. 07071 15940
  tuebingen@buehler.de

www.buehler.de

40904
Englisch express: A1
Für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
8-12 Teilnehmer/innen
Marie-Louise Vollmer
Dieser Kurs ist für lerngewohnte Teilnehmer/innen gedacht, die besonders schnell Englisch lernen wollen. Der Kurs eignet sich sowohl für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen als auch für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch “Great A1” wird für diesen Kurs vom Klett Verlag kostenlos zur Verfügung gestellt.
dienstags 18:30-21:00 Uhr, ab Di, 8.11.11
12 Termine, 119,70 EUR, vhs, Raum 312

40901
Englisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Tristan Wiedemann
Lehrbuch: Next A1, ab Lekt. 1,
ISBN 978-3-19-002931-0
donnerstags 18:30-20:00 Uhr,
ab Do, 6.10.11
12 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 111

40910
Englisch A1.2
8-12 Teilnehmer/innen
Tristan Wiedemann
Lehrbuch: Next A1, ab Lekt. 7,
ISBN 978-3-19-002931-0
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
12 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 213

40919
Englisch express: A1/A2
8-12 Teilnehmer/innen
Brittany Anderson
Dieser Kurs ist für lerngewohnte Teilnehmer/innen gedacht, die besonders schnell Englisch lernen wollen.
Lehrbuch: Next A1,
ISBN 978-3-19-002931-0 und Next A2/1,
ISBN 978-3-19-002932-7
mittwochs 18:30-21:00 Uhr,
ab Mi, 12.10.11
12 Termine, 119,70 EUR
vhs, Raum 311

ZIELNIVEAU A2

Am Ende der Stufe können Sie kurze und einfache Alltagsgespräche führen und verstehen.

40920
Englisch express: A2
8-12 Teilnehmer/innen
Brittany Anderson
Dieser Kurs ist für lerngewohnte Teilnehmer/innen gedacht, die besonders schnell Englisch lernen wollen.
Lehrbuch: Next A2/1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-002932-7
donnerstags 18:30-21:00 Uhr, ab Do, 29.9.11
12 Termine, 119,70 EUR
vhs, Raum 108

40923
Englisch für reiselustige Senioren A2
Rita Scheuerecker
Sind Sie im Ruhestand und haben viel Zeit? Dann schließen Sie sich unserer Runde an und frischen in ungezwungener Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse auf.
dienstags 8:30-10:00 Uhr, ab Di, 27.9.11
14 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 015

Kathedrale, Canterbury, England, Quelle: http://de.wikipedia.org, Foto: Hans Musil

40924
Englisch Auffrischungskurs A2
8-12 Teilnehmer/innen
Silvia Briegel
Haben Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt und möchten Sie nun diese Kenntnisse wieder auffrischen? Dieser Kurs spricht diejenigen an, die bereits einfachen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen können. Spielerisch soll in einer kleinen Gruppe Selbstsicherheit im Umgang mit der Sprache erlangt werden. Lehrbuch: A New Start Refresher A2, ab Lekt. 6,
ISBN 3-464-06166-3
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 5.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 108

40925
Englisch Auffrischungskurs A2
8-12 Teilnehmer/innen
Helga Kansy, PhD
Sie möchten Ihre „verschütteten" Englischkenntnisse reaktivieren? Dann ist dieser Auffrischungskurs genau der richtige für Sie. Nach den Wünschen der Teilnehmer/innen werden Grammatik und Texte besprochen sowie Redewendungen und small talk geübt. Der Schwerpunkt des Unterrichts liegt auf der Konversation.
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 7.11.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 309

40926
Englisch Auffrischungskurs A2
8-12 Teilnehmer/innen
Marie-Louise Vollmer
You already know some English but want to freshen up your vocabulary and get talking again? Then this is the right course for you! We will focus on conversation, freshen up your grammar and of course have a lot of fun together. This will be a lively English course - you won't want to miss!
donnerstags 18:30-20:00 Uhr,
ab Do, 1.12.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 218

40928
Business English for Beginners A1/A2
8-12 Teilnehmer/innen
Dr. Brigitte Brinkmann
Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die Englisch für den Beruf brauchen und daher von vorneherein auf die Grundsituationen im Beruf vorbereitet werden möchten und dafür auch das entprechende Vokabular erlernen möchten. Lehrbuch: Business English A1 for Beginners, ISBN 978-3-06-020658-2
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 17.1.12
12 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 218

ZIELNIVEAU B1

Am Ende der Stufe können Sie langsam geführten Gesprächen im Wesentlichen folgen und sich in einfachen Sätzen daran beteiligen.

40940
Englisch Auffrischungskurs A2/B1
Gertraude Fridrich
Dieser Kurs legt großen Wert auf die Einübung von Alltagssituationen. Wir frischen Grammatik und Wortschatz auf und machen viel Konversation.
dienstags 10:15-11:45 Uhr, ab Di, 27.9.11
14 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 111

40941
English Refresher Course B1
Gertraude Fridrich
In diesem Kurs frischen wir anhand aktueller Texte, Übungen und Kurzgeschichten Wortschatz und Grammatik auf und entwickeln Sprechfähigkeit und sprachliche Sicherheit.
dienstags 8:30-10:00 Uhr, ab Di, 27.9.11
14 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 111

40942
English Refresher Course B1
8-12 Teilnehmer/innen
Dr. Brigitte Brinkmann
In diesem Refresher Course werden innerhalb kurzer Zeit wesentliche Aspekte der englischen Grammatik wiederholt, der Wortschatz zu wichtigen Themenbereichen erarbeitet und viel English conversation praktiziert.
Lehrbuch: English Network Certificate Skills, ISBN 3-526-51311-2
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 4.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 212

40943
English Refresher Course B1
8-12 Teilnehmer/innen
Owen Baker
How long has it been since you spoke English? Do you feel like you are starting to forget what you once knew? Well maybe the B1 Refresher Course is exactly what you need to rebuild your confidence and start speaking English again. Lehrbuch: A New Start Professional Refresher B1, ISBN 978-3-464-20029-2
mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 23.11.11
12 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 111

40944
Bring your English up to par - kompakt
8-12 Teilnehmer/innen
Helga Kansy, PhD
Sie möchten Ihr Englisch wieder auffrischen, haben aber nicht so viel Zeit? Dann nutzen Sie diesen kompakten Wiederholungskurs, um Grammatik und Wortschatz aufzufrischen und viel Konversation zu treiben. Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.
Sa, 12.11./19.11., 10:00-16:15 Uhr
Eine Stunde Mittagspause
nach Vereinbarung.
2 Termine, 46,60 EUR
vhs, Raum 217

40945
English Conversation B1
8-12 Teilnehmer/innen
Dr. Brigitte Brinkmann
Folgekurs für diejenigen, die den Kurs 40942 English Refresher B1 absolviert haben, aber auch für alle, die das B1 Niveau erreicht haben und ihr Englisch praktizieren wollen.
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 17.1.12
12 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 212

Sprachenzertifikate?

telc LANGUAGE TESTS

Sie möchten einen Nachweis Ihrer Englischkenntnisse erwerben? Sie suchen ein international anerkanntes Sprachzertifikat für Englisch?

Nähere Informationen auf Seite 71.

40950
Business English B1
8-12 Teilnehmer/innen
Kanwar Sathi
This course is designed for students that already have a fundamental understanding of general English but wish to further enhance their knowledge for use in the working-business environment. This will include the most important aspects of developing communication skills such as telephoning, making conversation and written, on-line, correspondence.
montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 17.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 019

40951
IT English B1
8-12 Teilnehmer/innen
Kanwar Sathi
This is a Learning course designed to train non-native English speaking students and professionals. In this course you will learn to recognize and understand the words, jargon and language required to function in an English IT job or study program. You will also learn computer English competency for software developers, network engineers, IT support staff, IT sales, and most other IT careers. The focus is on real IT English as it is spoken in an international IT environment.
donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 20.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 213

ZIELNIVEAU B2

Am Ende der Stufe können Sie Gesprächen in Standardsprache folgen und sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen.

40960
English Conversation B1/B2
8-12 Teilnehmer/innen
Dr. Brigitte Brinkmann
This course is designed for those who would like to improve their conversational skills in English and widen their vocabulary. Short texts will be used to help focusing the conversation on certain topics and grammar exercises will be included to help use grammatical structures for the purpose of conversation.
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 4.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 214

40961
English Refresher Course B1/B2
Gertraude Fridrich
In diesem Kurs lesen wir aktuelle Texte und machen viel Konversation. Natürlich frischen wir Grammatik und Wortschatz anhand von Übungen auf. Voraussetzung: vier bis fünf Jahre Englisch.
mittwochs 8:30-10:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
14 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 111

40962
English for Work, Socializing and Travel B1/B2
8-12 Teilnehmer/innen
Kanwar Sathi
This course is designed to meet the everyday language requirements of people who need English for work, socializing and travel. As well as dealing with how people communicate at work, this course will also teach students how to interact effectively in a variety of situations, including the opportunity to discuss interesting topic and „get things done".
montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 10.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 217

40963
English Refresher Course B2
Gertraude Fridrich
Haben Sie früher Englisch gelernt (fünf Jahre), und wollen Sie Ihre Kenntnisse wiederholen und ausbauen? Wir lesen aktuelle Texte, Kurzgeschichten, machen Übungen und diskutieren. Natürlich frischen wir Grammatik und Wortschatz auf.
montags 8:30-10:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
14 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 111

40964
Gaining confidence in conversation B2
8-12 Teilnehmer/innen
Kathryn Osborne-Iwanczuk
Need more confidence in conversation? If you are ‚easy going', full of good ideas, got humour and want to express all this in English together with a British native Speaker this is the course for you. Grammar only on request but you will learn much more than you think is possible.
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 26.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 217

40965
Get ready for Business English B2
8-12 Teilnehmer/innen
Dagmar Mietzner
You will improve your Business English by training communication and negotiation techniques, translation skills (German/En-

glish) and by revising grammar rules. This course will also develop your intercultural competence and inform you about cultural dimensions.
dienstags 18:30-21:00 Uhr
ab Di, 18.10.11
8 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 219

ZIELNIVEAU C1

Am Ende der Stufe können Sie allen Gesprächen relativ mühelos folgen und sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.

40970
English Refresher Course B2/C1
Gertraude Fridrich
Haben Sie früher Englisch gelernt (sechs Jahre), und wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen? Haben Sie bei einer Ferienreise festgestellt, dass Ihnen beim Englischsprechen die Wörter fehlen? Anhand interessanter Texte, Übungen, Kurzgeschichten und aktueller Berichte wiederholen wir Wortschatz, Grammatik und machen sehr viel Konversation.
montags 10:15-11:45 Uhr, ab Mo, 26.9.11
14 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 111

40971
English Conversation C1
8-12 Teilnehmer/innen
Dr. Brigitte Brinkmann
This course is designed for those who enjoy speaking English and discussing current issues on the basis of articles from the British and American press and extracts from contemporary literature and films. It will also offer grammatical revision exercises.
dienstags 10:15-11:45 Uhr, ab Di, 27.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 117

40972
Medical English for Students and Staff C1
8-12 Teilnehmer/innen
Dr. Klaus-Dieter Gottschalk
This is essentially a monolingual course run in English, with occasional bilingual comments. We will focus on correct conversational English in doctor - patient interactions and on scientific English for academic purposes. So some training in grammar and pronunciation will help you to avoid various typical misunderstandings likely to occur between non-native speakers and their patients. The pronunciation of medical terms will also be practised. Der Kursleiter hat als Akademischer Direktor und langjähriger Dozent im Wissenstransfer der Universität Tübingen Medical English gelehrt.
Lehrbuch: English in Medicine, ISBN 978-3-12-534215-6
donnerstags 20:15-21:45 Uhr, ab Do, 20.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 219

WEITERE KURSE

E-Mail-Service and Training
Für alle Niveaustufen
Schreiben Sie immer mal wieder - persönliche wie auch geschäftliche - englische Briefe oder E-Mails und fragen sich dabei, ob Ihre Wortwahl und Ihr Ausdruck wirklich gut sind? Wünschen Sie sich, es würde noch mal jemand Ihr Schreiben Korrektur lesen und Ihnen eine kompetente Rückmeldung dazu geben? Möchten Sie gerne mehr über die Besonderheiten englischer Korrespondenz lernen - und dies im direkten Kontakt mit einem muttersprachlichen Dozenten, zeitlich flexibel sowie an Ihrem Praxisbeispiel? Genau das bietet die vhs Tübingen ab diesen Semester an! Sie können jeweils einen festgelegten Zeitraum buchen und dabei festlegen, ob Sie einen, drei oder fünf Texte im Umfang von bis zu max. 300 Worten bei uns einreichen möchten. Wann genau Sie diese - einschließlich Ihrer Fragen - einschicken, bestimmen Sie selbst! Nach Eingang korrigiert der Dozent Ihren Text und vereinbart mit Ihnen zusammen einen telefonischen Termin, bei dem Sie sich über die Korrektur und Ihre spezifischen Fragen bis zu 20 Minuten austauschen können und Sie fundierte Tipps und Anregungen für zukünftige Briefe bzw. E-Mails erhalten. Probieren Sie es einfach mal aus!

40990
Service and Training für eine Email
Kanwar Sathi
26.09.-22.12.11
25,00 EUR

40991
Service and Training für drei Emails
Kanwar Sathi
26.09.-22.12.11
66,00 EUR

40992
Service and Training für fünf Emails
Kanwar Sathi
26.09.-22.12.11
100,00 EUR

40993
Service and Training für eine Email
Kanwar Sathi
9.01.-26.02.12
25,00 EUR

40994
Service and Training für drei Emails
Kanwar Sathi
9.01.-26.02.12
66,00 EUR

40995
Service and Training für fünf Emails
Kanwar Sathi
9.01.-26.02.12
100,00 EUR

FINNISCH

41000
Finnisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Claudia Jochen
Finnland - Das Land mit den tausend Seen und der komischen Sprache. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Finnischen. Über Land, Leute und Kultur erfahren Sie auch einiges.
Lehrbuch: Yksi, Kaksi, Kolme 1 - Finnisch für Deutschsprachige, ISBN 3-934106-23-4
mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 12.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 019

41060
Finnisch B1
8-12 Teilnehmer/innen
Claudia Jochen
Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die bereits einmal Finnisch gelernt haben und jetzt wieder neu einsteigen möchten.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 12.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 019

FRANZÖSISCH

Beratungs- und Einstufungstermine:

Donnerstag,	**22.09., 17:00-19:00 Uhr**
Dienstag,	**27.09., 17:00-19:00 Uhr**

ZIELNIVEAU A1

Am Ende der Stufe können Sie einfache Sätze zu vertrauten Themen verstehen und sich auf einfache Art über diese Themen verständigen.

41101
Französisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Jennifer Bartholdi
Lehrbuch: Voyages 1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-529276-5
montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 10.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 219

41103
Französisch express: A1.1 + A1.2
Für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
8-12 Teilnehmer/innen
Christa Hirneth
Dieser Kurs ist für lerngewohnte Teilnehmer/innen gedacht, die besonders schnell Französisch lernen wollen. Der Kurs eignet sich sowohl für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen als auch für Teilnehmer/innen ohne Vorkennt-

nisse. Vor- und Nachbereitung unbedingt erforderlich.
Lehrbuch: Voyages 1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-529276-5
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 5.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 213

41105
Französisch A1.2
8-12 Teilnehmer/innen
Jennifer Bartholdi
Lehrbuch: Voyages 1, ISBN 978-3-12-529276-5
montags 20:15-21:45 Uhr,
ab Mo, 10.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 213

41110
Französisch ohne Eile A1.3
Kleingruppe - max. 8 Teilnehmer/innen
Valérie Rosenfelder
Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die Französisch in einem langsamen Lerntempo erlernen möchten. Der Kurs findet an unregelmäßigen Terminen nach Absprache statt. Lehrbuch: Voyages 1, ab Lekt. 6, ISBN 978-3-12-529276-5
dienstags 16:00-17:30 Uhr, ab Di, 4.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 112

41111
Französisch A1.3
8-12 Teilnehmer/innen
Chantal Luik
Lehrbuch: Voyages 1, ab Lekt. 6, ISBN 978-3-12-529276-5
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
12 Termine, 79,80 EUR + 2,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 212

41112
Französisch express: A1.3
8-12 Teilnehmer/innen
Christa Hirneth
Lehrbuch: Voyages 1, ab Lekt. 6/7, ISBN 978-3-12-529276-5
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 4.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 213

41114
Französisch A1.5
8-12 Teilnehmer/innen
Marie Gienau-Saillard
Lehrbuch: Perspectives A1, neue Ausgabe, ab Lekt. 10, ISBN 978-3-06-520159-9
donnerstags 8:30-10:00 Uhr, ab Do, 29.9.11
12 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 015

Kleingruppen

Unsere Kursgebühren sind auf der Basis einer Mindesteilnehmerzahl von zehn Personen kalkuliert. Kurse, die diese Mindestteilnehmerzahl nicht erreichen, können nach unserer Kleingruppenregelung dennoch stattfinden. Nähere Informationen dazu finden Sie auf Seite 70.

telc LANGUAGE TESTS

SPRACHENZERTIFIKATE

Sie möchten einen Nachweis Ihrer Sprachkenntnisse erwerben? Sie suchen ein international anerkanntes Sprachenzertifikat?

„The European Language Certificates“ (telc), sind die Sprachprüfungen der Zukunft. Sie stehen für einen systematischen Ansatz bei der Bewertung von Fremdsprachenkompetenz – indem sie ein klares, aufeinander abgestimmtes Programm von Prüfungen bilden, das sich am gemeinsamen Referenzrahmen für das Sprachenlernen orientiert, so wie ihn der Europarat beschlossen hat.

Was bedeutet das? Es bedeutet, dass eine im Rahmen der Europäischen Sprachzertifikate absolvierte telc Prüfung die individuelle Sprachfähigkeit misst und bewertet. Es bedeutet zudem, dass der Nachweis dieser Fähigkeit von immer mehr Menschen in immer mehr Ländern erkannt und anerkannt wird. Das führt zu deutlich mehr Transparenz und Vergleichbarkeit: im Grunde zu einer neuen Währung für Fremdsprachenbeherrschung. Denn egal, wo Teilnehmer geprüft werden, alle genießen bei telc die gleichen Bedingungen in Form einheitlicher Vorgaben und standardisierter Bewertungsrichtlinien. Etwa 100.000 dieser Europäischen Sprachzertifikate vergibt telc pro Jahr an die Absolventen der Prüfungen.

Im Einzelnen bietet telc derzeit über 40 verschiedene Zertifikate in insgesamt 9 Sprachen und auf fünf verschiedenen Niveaustufen: von „telc Italiano A1“ bis zu „telc English C1“. Mehr Informationen unter www.telc.net oder 07071 560326.

Die vhs Tübingen bietet über ihren Landesverband im Prüfungen in folgenden Sprachen auf den Stufen B1 bis C2 an:

Deutsch, English, Français, Italiano, Español, Português, Русский язык, Český jazyk, Türkçe

Termin für alle Prüfungen: 12. November 2011
Anmeldeschluss beim Verband: 30. September 2011

ZIELNIVEAU A2

Am Ende der Stufe können Sie kurze und einfache Alltagsgespräche führen und verstehen.

41120
Französisch A2.1
8-12 Teilnehmer/innen
Kafalo Sékongo
Lehrbuch: Voyages 2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-529278-9
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 5.10.11
12 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 219

41122
Französisch A2.2
8-12 Teilnehmer/innen
Christa Hirneth
Lehrbuch: Voyages 2, ab Lekt. 6, ISBN 978-3-12-529278-9
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 4.10.11
12 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 213

41123
Französisch A2.3
8-12 Teilnehmer/innen
Hélène Pécherat
Lehrbuch: Voyages 2, ab Lekt. 7, ISBN 978-3-12-529278-9
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 311

41124
Französisch Auffrischungskurs A2 express
8-12 Teilnehmer/innen
Christa Hirneth
Dieser Kurs wiederholt den Stoff der Stufe A2 im Schnelldurchgang.
mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab Mi, 5.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 213

41125
Französisch Auffrischungskurs A2
8-12 Teilnehmer/innen
Kafalo Sékongo
In diesem Kurs können Sie wichtigen Wortschatz wiederholen und erweitern und nebenbei Ihre Grammatikkenntnisse

auffrischen. Lehrbuch: Rond Point 2, ISBN 3-12-529134-8
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 4.10.11
12 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 218

Sprachenzertifikate?

Sie möchten einen Nachweis Ihrer Französischkenntnisse erwerben? Sie suchen ein international anerkanntes Sprachzertifikat für Französisch?

Nähere Informationen auf Seite 71.

ZIELNIVEAU B1

Am Ende der Stufe können Sie langsam geführten Gesprächen im Wesentlichen folgen und sich in einfachen Sätzen daran beteiligen.

41141
Französisch Auffrischungskurs B1

Gertraude Fridrich
Dieser Kurs legt großen Wert auf die Einübung von Alltagssituationen. Anhand aktueller Texte und Kurzgeschichten frischen wir Grammatik und Wortschatz auf und machen viel Konversation.
mittwochs 10:15-11:45 Uhr, ab Mi, 28.9.11
14 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 111

41142
Französisch Auffrischungskurs B1

Ines Seckelmann
Möchten Sie mit viel Spaß die wichtigsten Aspekte der Grammatik wiederholen und vor allem viel Konversation treiben, um sich in dieser schönen Sprache gut ausdrücken zu können? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
donnerstags 18:30-20:00 Uhr,
ab Do, 6.10.11
14 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 115

ZIELNIVEAU B2

Am Ende der Stufe können Sie Gesprächen in Standardsprache folgen und sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen.

41160
Französisch Auffrischungskurs B2

Gertraude Fridrich
Haben Sie früher Französisch gelernt (vier bis fünf Jahre), und wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und ausbauen? Wir sprechen viel, lesen aktuelle Texte und Kurzgeschichten und machen Übungen zu Grammatik und Wortschatz.
donnerstags 8:30-10:00 Uhr
ab Do, 29.9.11
14 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 111

Invalidendom, Paris, Frankreich, Quelle: http://de.wikipedia.org, Foto: Beuh

41161
Französisch Auffrischungskurs B2

8-12 Teilnehmer/innen
Ines Seckelmann
A côté de la grammaire, de la compréhension orale et du vocabulaire l'accent est mis sur l'expression orale. Nous parlerons de différents thèmes tels que: les événements actuels en France, la culture française, la civilisation, la politique, etc.
donnerstags 20:15-21:45 Uhr,
ab Do, 6.10.11
12 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 208

ZIELNIVEAU C1

Am Ende der Stufe können Sie allen Gesprächen relativ mühelos folgen und sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.

41170
Französisch Auffrischungskurs B2/C1

Gertraude Fridrich
Haben Sie früher Französisch gelernt (fünf Jahre) und wollen es auffrischen? Haben Sie bei einer Ferienreise bemerkt, dass Sie Lücken haben? Anhand interessanter aktueller Texte, Übungen und Kurzgeschichten wiederholen Sie Grammatik und Wortschatz und machen sehr viel Konversation.
donnerstags 10:15-11:45 Uhr
ab Do, 29.9.11
14 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 111

41171
Französisch Intensivkurs B2/C1

8-12 Teilnehmer/innen
Chantal Luik
Ces dix heures de cours intensif vous permettront de vous sentir plus sûrs de vous dans vos échanges avec les Français lors de vos séjours en France et de revoir certaines règles de grammaire. Niveau de langue souhaité: minimum de trois ans.
Mo-Fr, 6.2.-10.2.12, 18:00-20:00 Uhr
5 Termine, 44,40 EUR, vhs, Raum 117

41172
Un thème, un texte, une discussion C1

Marie Gienau-Saillard
Cours de conversation. Discussion sur des thèmes d'actualité. L'accent est mis sur l'expression orale. Révision de grammaire.
donnerstags 10:15-11:45 Uhr
ab Do, 29.9.11
14 Termine, 79,80 EUR + 2,50 EUR Materialgebühren, vhs, Raum 015

A2, B1, C2?

Nähere Informationen zu unserer Sprachkurskennzeichnung finden Sie auf Seite 70.

ZIELNIVEAU C2

Am Ende der Stufe können Sie mühelos alle Gespräche verstehen und sich an Diskussionen sicher und angemessen beteiligen.

41180
Conversation française C2
Chantal Luik
L'été est derrière nous et nous allons reprendre nos discussions du lundi soir avec notre enthousiasme coutumier car c'est toujours un grand plaisir de se retrouver pour discuter à bâtons rompus grâce aux textes d' „Ecoute" ou à d'autres articles journalistiques. De plus, nous dégusterons avec délices le roman d'Agnès Desarthe „Mangez-moi".
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 26.9.11
14 Termine, 79,80 EUR + 2,00 EUR Materialgebühren
vhs, Raum 212

GRIECHISCH

Griechischkurse finden Sie unter der Rubrik „Neugriechisch"

HINDI

41200
Hindi A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, 8-12 Teilnehmer/innen
Johanna Hahn
Was haben der Film "Rang de Basanti", Mauritius und das Restaurant "DelhiPalace" in Tübingen gemeinsam? Dort wird (u.a.) Hindi gesprochen! Hindi rangiert je nach Quelle auf den Plätzen zwei bis fünf der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Etwa 40 % der indischen Bevölkerung, die große Mehrheit davon lebt in der nördlichen Hälfte des Landes, sind Hindi-Muttersprachler. Neben der Vermittlung von Grammatik und Grundwortschatz gilt es in diesem Kurs auch, mit Hilfe von kurzen Dialogen und anderen sprachpraktischen Übungen einen Einblick in die indische Alltagskultur zu eröffnen und landeskundliche Kenntnisse zu vermitteln. Ob für FSJler, Bollywood-Fans oder einfach Indien-Liebhaber - dieser Kurs bietet die Möglichkeit für alle, sich einen neuen Zugang zu Land und Leuten zu erarbeiten.
donnerstags 18:30-20:00 Uhr,
ab Do, 13.10.
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 119

ISLÄNDISCH

41400
Isländisch A1.2
8-12 Teilnehmer/innen
Margrét Jónsdóttir
Fortsetzung des Anfängerkurses Isländisch A1.1 vom vergangenen Semester. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 5.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 119

41420
Isländisch A2.1
Kleingruppe - max. 5 Teilnehmer/innen
Margrét Jónsdóttir
mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab Mi, 5.10.11
7 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 119

ITALIENISCH

Beratungs- und Einstufungstermine:

Donnerstag, 22.09., 17:00-19:00 Uhr
Dienstag, 27.09., 17:00-19:00 Uhr

ZIELNIVEAU A1

Am Ende der Stufe können Sie einfache Sätze zu vertrauten Themen verstehen und sich auf einfache Art über diese Themen verständigen.

41500
Italienisch ohne Eile A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Sabine Haug
Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die Italienisch in einem langsamen Lerntempo erlernen möchten.
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-005427-5
mittwochs 8:30-10:00 Uhr, ab Mi, 19.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 015

41501
Italienisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Alessandra Muriano
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-005427-5
montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 10.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 208

41502
Italienisch express A1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Klaus Weber
Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die besonders schnell Italienisch lernen möchten.
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-005427-5
dienstags 18:30-21:00 Uhr
ab Di, 25.10.11
12 Termine, 119,70 EUR, vhs, Raum 201

41503
Italienisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Sabine Haug
Das Lehrbuch „Insieme" wird für diesen Kurs vom Cornelsen Verlag kostenlos zur Verfügung gestellt.
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 8.11.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 311

41504
Italienisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Chiara Panicucci
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-005427-5
mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab Mi, 30.11.
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 314

41505
Italienisch Auffrischung A1
8-12 Teilnehmer/innen
Serena Bartali
Lehrbuch: Chiaro! A1, ISBN 978-3-19-005427-5
mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab Mi, 28.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 218

Piazza della memoria, Palermo, Sizilien, Quelle: http://de.wikipedia.org, Foto: Dedda71

41508
Italienisch A1.2
8-12 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Chiaro! A1
ISBN 978-3-19-005427-5
montags 20:15-21:45 Uhr
ab Mo, 17.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 208

41511
Italienisch A1.3
8-12 Teilnehmer/innen
Klaus Weber
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 7, ISBN 978-3-19-005427-5
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 21.11.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 201

41512
Italienisch A1.3
8-12 Teilnehmer/innen
Klaus Weber
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 6, ISBN 978-3-19-005427-5
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 201

41513
Italienisch A1.3
8-12 Teilnehmer/innen
Klaus Weber
Lehrbuch: Espresso 1, erweiterte Auflage, ab Lekt. , ISBN 978-3-19-005438-1
donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 29.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 312

41514
Italienisch A1.3
8-12 Teilnehmer/innen
Alessandra Muriano
Lehrbuch: Espresso 1, erweiterte Auflage, ab Lekt. 7, ISBN 978-3-19-005438-1
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 11.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 214

41518
Italienisch ohne Eile A1.4
8-12 Teilnehmer/innen
Alessandra Muriano
Lehrbuch: Espresso 1, erweiterte Auflage, ab Lekt. 8, ISBN 978-3-19-005438-1
montags 15:00-16:30 Uhr, ab Mo, 10.10.
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 214

ZIELNIVEAU A2

Am Ende der Stufe können Sie kurze und einfache Alltagsgespräche führen und verstehen.

41519
Italienisch express A1/A2
8-12 Teilnehmer/innen
Adriana Bevilacqua-Eckert
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lekt. 8, ISBN 978-3-19-005427-5
mittwochs 18:30-21:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
12 Termine, 119,70 EUR, vhs, Raum 212

41520
Italienisch A2.1
8-12 Teilnehmer/innen
Adriana Bevilacqua-Eckert
Lehrbuch: Espresso 2, erweiterte Auflage, ab Lekt. 1, ISBN ISBN 978-3-19-005439-8
donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 29.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 015

41521
Italienisch A2.1
8-12 Teilnehmer/innen
Valeria Bragato, M.A.
Lehrbuch: Espresso 2, erweiterte Auflage, ab Lekt. 2, ISBN ISBN 978-3-19-005439-8
mittwochs 10:15-11:45 Uhr, ab Mi, 12.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 019

41523
Italienisch A2.1
8-12 Teilnehmer/innen
Sabine Haug
Lehrbuch: Espresso 2, erweiterte Auflage, ab Lekt. 1, ISBN ISBN 978-3-19-005439-8
freitags 18:30-20:00 Uhr, ab Fr, 30.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 217

41524
Italienisch A2.3
8-12 Teilnehmer/innen
Adriana Bevilacqua-Eckert
Lehrbuch: Espresso 2, erweiterte Ausgabe, ab Lekt. 7, ISBN 978-3-19-005439-8
montags 10:15-11:45 Uhr, ab Mo, 26.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 117

41525
Italienisch A2.3
8-12 Teilnehmer/innen
Alessandra Muriano
Lehrbuch: Espresso 2, erweiterte Ausgabe, ab Lekt. 6, ISBN 978-3-19-005439-8
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 26.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 311

41526
Italienisch A2.3
8-12 Teilnehmer/innen
Chiara Panicucci
Lehrbuch: Espresso 2, erweiterte Auflage, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-19-005439-8
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 9.11.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 208

41527
Italienisch Auffrischung A2
8-12 Teilnehmer/innen
Valeria Bragato, M.A.
Unser Ziel ist es, in Alltagssituationen (Urlaub, Konversation unter italienischen Freunden etc.) unsere Sprechhemmungen zu verlieren. Mit Hilfe von Zusatzübungen, Rollenspielen, Musiktexten und Nachrichten aus Tageszeitungen werden wir vor allem viel reden. Teilnehmer aus früheren A2 Kursen, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen, sind herzlich willkommen!
mittwochs 8:30-10:00 Uhr, ab Mi, 12.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 017

ZIELNIVEAU B1

Am Ende der Stufe können Sie langsam geführten Gesprächen im Wesentlichen folgen und sich in einfachen Sätzen daran beteiligen.

41540
Conversazione letteraria A2/B1
8-12 Teilnehmer/innen
Serena Bartali
In questo corso i partecipanti leggeranno un testo letterario (narrativa, teatro, lirica) per discuterlo e per ripassare la grammatica. I testi saranno forniti dall'insegnante.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
6 Termine, 39,90 EUR, vhs, Raum 119

41541
Corso di conversazione A2/B1
8-12 Teilnehmer/innen
Chiara Panicucci
Se vuoi fare quattro chiacchiere in italiano e rinfrescare le tue conoscenze, questo è il corso per te! Insieme leggeremo articoli di giornale, testi letterari, di civilità e cultura italiana. E siccome vogliamo anche divertirci faremo dei giochi, canteremo canzoni italiane e ripasseremo la grammatica. Vi aspetto!
donnerstags 8:30-10:00 Uhr
ab Do, 6.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 219

41542
Corso di conversazione A2/B1
8-12 Teilnehmer/innen
Chiara Panicucci
Se vuoi fare quattro chiacchiere in italiano e rinfrescare le tue conoscenze, questo è il corso per te! Insieme leggeremo articoli di giornale, testi letterari, di civilità e cultura italiana. E siccome vogliamo anche divertirci faremo dei giochi, canteremo canzoni italiane e ripasseremo la grammatica. Vi aspetto!
donnerstags 10:15-11:45 Uhr
ab Do, 6.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 219

41545
Italienisch B1.1
8-12 Teilnehmer/innen
Sabine Haug
Lehrbuch: Espresso 3, erweiterte Ausgabe, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-005440-4
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 27.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 309

41546
Italienisch B1.3
8-12 Teilnehmer/innen
Chiara Panicucci
Lehrbuch: Espresso 3, erweiterte Ausgabe, ab Lekt. 6, ISBN 978-3-19-005440-4
donnerstags 18:30-21:00 Uhr
ab Do, 13.10.11
12 Termine, 119,70 EUR
vhs, Raum 311

ZIELNIVEAU B2

Am Ende der Stufe können Sie Gesprächen in Standardsprache folgen und sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen.

41560
L'italiano del mercoledi B1/B2
8-12 Teilnehmer/innen
Sabine Haug
In questo corso ci occuperemo di vari aspetti della cultura italiana prendendo spunto da articoli, testi letterari, canzoni ecc. A seconda delle esigenze del gruppo faremo anche esercizi di grammatica. Insieme discuteremo, giocheremo e ci divertiremo.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 111

41561
Rendiamo il cuore più leggero con le canzoni B1/B2
8-12 Teilnehmer/innen
Dr. Brigitte Furche
In questo corso rinfreschiamo e approfondiamo con le canzoni le nostre conoscenze della lingua italiana: vecchie canzoni popolari e canzoni d'autore d'oggi come quelle di De Andrè, De Gregori, Dalla, Gianna Nannini ed altri ancora. Ascolteremo la musica e canteremo insieme, useremo i testi per ripassare la grammatica e ampliare il nostro vocabolario, parleremo anche degli aspetti di civiltà e cultura italiana presenti nelle canzoni.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr
ab Mi, 19.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 111

Sprachenzertifikate?

telc LANGUAGE TESTS

Sie möchten einen Nachweis Ihrer Italienischkenntnisse erwerben? Sie suchen ein international anerkanntes Sprachzertifikat für Italienisch?

Nähere Informationen auf Seite 71.

JAPANISCH

41600
Japanisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Martina Drijkoningen
Dieser Kurs führt Sie in die japanische Sprache ein. Wir machen einfache Konversationsübungen, proben den Umgang mit Japaner/innen und lernen die Etiquette, die Kultur und die Gewohnheiten dieses Landes kennen.
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ab Lekt. 1, ISBN 4-9900384-7-9
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 10.10.
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 218

41602
Japanisch A1.3
8-12 Teilnehmer/innen
Martina Drijkoningen
Fortsetzung des Kurses Japanisch A1.2 vom vergangenen Semester. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 10.10.
12 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 218

LATEIN

41900
Latein A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Friederike Däuber
Lehrbuch: Ostia Altera, Texte und Übungen, Bd. 1.1, ISBN 9783126271103 sowie Ostia Altera, Cursus grammaticus, Bd. 1.2, ISBN 9783126271202
mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab Mi, 9.11.11
12 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 116

41960
Latein Lektüre B2
Kleingruppe - 6 Teilnehmer/innen
Friederike Däuber
Das Lektüreprogramm wählen wir gemeinsam, von der Antike bis zum Humanismus sind alle Wünsche willkommen.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 9.11.11
8 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 116

NEUGRIECHISCH

42100
Neugriechisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Nikolaos Hatziliadis, M.A.
Lehrbuch: Pame! A1, Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-005404-6 und ISBN 978-3-19-025404-0
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 314

42140
Neugriechisch B1.1
8-12 Teilnehmer/innen
Nikolaos Hatziliadis, M.A.
Lehrbuch: Neugriechisch ist gar nicht so schwer 1, Lekt. 1-7, ISBN 3-88226-595-7
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 26.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 314

42141
Neugriechisch B1.2
Nikolaos Hatziliadis, M.A.
Lehrbuch: Neugriechisch ist gar nicht so schwer 1, Lekt. 8-12 ISBN 3-88226-595-7
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 314

42160
Neugriechisch B2
8-12 Teilnehmer/innen
Nikolaos Hatziliadis, M.A.
Lehrbuch: Neugriechisch ist gar nicht so schwer 1, ISBN 3-88226-595-7 und Neugriechisch ist gar nicht so schwer 2, ISBN 3-88226-510-8 sowie eigene Materialien
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 27.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 314

42170
Neugriechisch C1
8-12 Teilnehmer/innen
Nikolaos Hatziliadis, M.A.
Eigene Materialien
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 27.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 314

NEUHEBRÄISCH

Ein gemeinsamer Ivrit-Anfängerkurs der vhs Tübingen und der vhs Reutlingen findet im Herbst-/Wintersemester ab 10.10.2011 an der vhs Reutlingen statt.
Informationen unter 07121 336-135

42220
Neuhebräisch A1/A2
8-12 Teilnehmer/innen
Joseph Rothschild
Dieser Kurs ist überwiegend für Teilnehmer/innen gedacht, die schon Anfangskenntnisse in Neuhebräisch/Ivrit haben. Neben Lektüre und schriftlichen Übungen sind auch leichte Konversationsübungen Teil des Unterrichts. In diesem Kurs können Sie bereits früher erworbene Ivrit-Kenntnisse auffrischen und erweitern.
Kein Unterricht am 20.10. donnerstags
20:15-21:45 Uhr, ab Do, 6.10.,
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 214

Kleingruppen
Unsere Kursgebühren sind auf der Basis einer Mindesteilnehmerzahl von zehn Personen kalkuliert. Kurse, die diese Mindestteilnehmerzahl nicht erreichen, können nach unserer Kleingruppenregelung dennoch stattfinden. Nähere Informationen dazu finden Sie auf Seite 70.

42260
Neuhebräisch B2
Joseph Rothschild
Ihre Grundkenntnisse in Ivrit können Sie in diesem fortgeschrittenen Kurs erweitern und vertiefen. Neben einer sprachlich-kulturellen und geschichtlichen Ebene werden Texte und Konversationsübungen den Hauptinhalt der gemeinsamen Arbeit bilden, um uns immer mehr Sicherheit und Bezüge zur heutigen Sprache und Kultur Israels zu geben. Kein Unterricht am 20.10.
donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 6.10.11
13 Termine, 74,10 EUR, vhs, Raum 214

NIEDERLÄNDISCH

42301
Niederländisch A2
8-12 Teilnehmer/innen
Christa Nijman-Gawehn
Fortsetzung des Anfängerkurses Niederländisch vom vergangenen Semester. Neuseinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Welkom! Niederländisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528880-5
dienstags 18:30-20:00 Uhr
ab Di, 18.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 215

42340
Niederländisch B1/B2
8-12 Teilnehmer/innen
Christa Nijman-Gawehn
Lehrbuch: Taal Totaal, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 3-19-005311-7 und 3-19-015311-4
dienstags 20:15-21:45 Uhr
ab Di, 18.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 311

42370
Niederländisch C1
8-12 Teilnehmer/innen
Christa Nijman-Gawehn
donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 20.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 219

NORWEGISCH

42420
Norwegisch A1/A2
8-12 Teilnehmer/innen
Frauke Großhennig
I dette kurset skal vi arbeide med lærebok men også legge stor vekt på koversasjon og lytteforståelse. Det skal mer og mer arbeides med autentisk materiell, som avisartikler eller bøker og sanger. Nye deltaker med grunnlegende kunnskaper i norsk er hjertelig velkommen.
Lehrbuch: Lextra - Norwegisch, ab Lekt. 10, ISBN 978-3-589-01521-4
donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 6.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 201

42460
Norwegisch B2
8-12 Teilnehmer/innen
Frauke Großhennig
Dette kurset er for deltakere som vil gjerne arbeide med språket deres - vi skal ha stor vekt på konversasjon. men det skal også arbeides med sanger, avisartikler, korte historier osv. Nye deltakere med norsk-kunnskap er hjertetelig velkommen.
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 4.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 116

A2, B1, C2?
Nähere Informationen zu unserer Sprachkurskennzeichnung finden Sie auf Seite 70.

PERSISCH

42500
Persisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Sheyda Jalilvand Sadafi
Die persische Sprache gehört zum iranischen Zweig der indogermanischen Sprachfamilie und ist Amtssprache im Iran, in Tadschikistan und in Afghanistan. Sie wird von ca. 70 Millionen Menschen als Muttersprache und von weiteren 60 Millionen als Zweitsprache gesprochen. Die persische Literatur gehört zu den bekanntesten und einflussreichsten der Welt, und hat mit Dichtern wie Rumi, Hafez, Nezami, Dschami oder Ferdousi, die u. a. auch europäische Dichter wie Goethe beeinflusst haben, Weltruhm erlangt. Das persische Alphabet ist eine modifizierte Form des arabischen Alphabets. Der Kurs führt in das Lesen und Schreiben der persischen Schrift ein und vermittelt erste Redemittel für einfache Alltagsgespräche.
donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 13.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 119

POLNISCH

42620
Polnisch A2.1
8-12 Teilnehmer/innen
Jolanta Banach
Sie haben schon mal Polnisch gelernt? Haben Sie Lust, ihre Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen? Zapraszam na kurs!
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang Polnisch, ab Lekt. 9, ISBN 3-468-26263-9
mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab Mi, 28.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 309

42640
Polnisch B1.2
8-12 Teilnehmer/innen
Jolanta Banach
Sie haben etwas Besonderes an dieser Sprache gefunden, obwohl sie zu einer der schwierigsten der Welt gehört... Zapraszam na kurs wszystkich sympatyków jezyka polskiego!
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang Polnisch, ab Lekt. 17, ISBN 3-468-26263-9
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 309

PORTUGIESISCH

42700
Portugiesisch (brasilianisch) A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Vitória Gondim Jacoby
Auf der Grundlage des brasilianischen Portugiesisch werden auch die wenigen Unterschiede zum europäischen Portugiesisch erklärt. Die Lernmaterialien werden von der Dozentin im Kurs gegen Gebühr verteilt.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 12.10.
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 219

42701
Portugiesisch (brasilianisch) A1.2
8-12 Teilnehmer/innen
Vitória Gondim Jacoby
Fortsetzung des Anfängerkurses vom vergangenen Semester. Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Die Lernmaterialien werden von der Dozentin im Kurs gegen Gebühr verteilt.
mittwochs 20:15-21:45 Uhr
ab Mi, 12.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 208

RUSSISCH

42900
Russisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Im Vordergrund steht die Erarbeitung des kyrillischen Alphabets und der russischen Aussprache. Es werden erste einfache Sprechsituationen geübt und entsprechende grammatische Strukturen vermittelt.
Lehrbuch: Otlitschno A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-004477-1
montags 18:30-20:00 Uhr
ab Mo, 10.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 111

42902
Russisch A1.2
8-12 Teilnehmer/innen
Fortsetzung des Anfängerkurses A1.2 vom vergangenen Semester. Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Otlitschno A1, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-19-004477-1
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 4.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 111

42920
Russisch A2.5
8-12 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Kljutschi 1, ab Lekt. 10, ISBN 3-19-004471-6
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 10.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 111

42960
Russisch B1/B2
8-12 Teilnehmer/innen
Wenn Sie schon einmal Russisch gelernt haben und jetzt Ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten, können Sie in diesem Kurs anhand von aktuellen Texten Ihre grammatischen Kenntnisse und Ihren Wortschatz auffrischen und erweitern.
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 4.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 115

SCHWEDISCH

43100
Schwedisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Kerstin Risse
Lehrbuch: Javisst!, Kursbuch, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-005405-3 und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-015405-0
mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab Mi, 5.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 214

43102
Schwedisch A1.2
8-12 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Javisst!, Kursbuch, ab Lekt. 7/8, ISBN 978-3-19-005405-3 und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-015405-0
donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 6.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 218

43120
Schwedisch A2.1
8-12 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Välkomna!, ab Lekt. 9/10, ISBN 978-3-12-527941-4
donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 6.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 208

43121
Schwedisch A2.1
8-12 Teilnehmer/innen
Kerstin Risse
Lehrbuch: Javisst!, Kursbuch, ab Lekt. 13, ISBN 978-3-19-005405-3 und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-015405-0
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 5.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 117

43140
Schwedisch B1.1
8-12 Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Jaså!, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-19-005448-0
donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 6.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 215

SCHWEIZERDEUTSCH

43200
Schweizerdeutsch A1
8-12 Teilnehmer/innen
Jennifer Bartholdi
Ihre Muttersprache ist Deutsch oder Ihr Deutsch-Niveau ist mindestens B1. Grüezi! In diesem Kurs lernen Sie nicht nur Schwiitzertüsch verstehen, sondern kommen auf die Spur der Einheimischen und der Schweizer Traditionen. Dabei wird in Ostschweizerdialekt gesprochen, der dem Hochdeutschen am nächsten liegende Dialekt, so dass Sie sich ganz schnell in alltäglichen Situationen zurechtfinden können.
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 4.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 212

43201
Schweizerdeutsch kompakt A1
8-12 Teilnehmer/innen
Jennifer Bartholdi
Die Skiferien rücken näher und Sie liebäugen mit den Schweizer Bergen! In diesem Kurs lernen Sie nicht nur Schwiitzertüsch verstehen, sondern auch die Traditionen der Einheimmischen. Dabei wird in Ostschweizerdialekt gesprochen, der dem Hochdeutschen am nächsten liegende Dialekt, so dass Sie sich ganz schnell zurechtfinden werden. Mit Frühstück und Weinprobe! Lebensmittelkosten werden mit der Kursleiterin direkt im Kurs abgerechnet.
Fr, 20.01, 18:30-20:00 Uhr
Sa, 21.01. 09:00-17:00 Uhr
So, 22.01. 09:00-17:00 Uhr
3 Termine, 51,30 EUR, vhs, Raum 217

SPANISCH

Beratungs- und Einstufungstermine:

Donnerstag, 22.09., 17:00-19:00 Uhr
Dienstag, 27.09., 17:00-19:00 Uhr

ZIELNIVEAU A1

43400
Spanisch ohne Eile A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Paula Vilchez García
Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die Spanisch in einem langsamen Tempo erlernen möchten.
Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-20066-7
freitags 10:15-11:45 Uhr, ab Fr, 14.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 111

43401
Spanisch intensiv A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Dr. Klaus-Dieter Gottschalk
Lehrbuch: Perspectivas A1 - Al vuelo, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-20484-9
donnerstags u. dienstags, 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 6.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 208

43402
Spanisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Dr. Alberto Zuluaga
Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-20066-7
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 24.10.
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 019

43403
Spanisch express A1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Gabriele Forst
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die Spanisch in einem schnellen Tempo erlernen möchten.
Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-20066-7
dienstags 18:30-21:00 Uhr, ab Di, 15.11.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 019

43404
Spanisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Janett Pasturkow
Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-20066-7
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 28.11.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 117

43405
Spanisch intensiv A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Intensivkurs zweimal wöchentlich
Martha Rodriguez
Lehrbuch: Perspectivas A1 - Al vuelo, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-20484-9
montags u. donnerstags, 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 5.12.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 117

43406
Spanisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Gabriele Forst
Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-20066-7
mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab Mi, 18.1.12
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 217

43408
Spanisch ohne Eile A1.2
8-12 Teilnehmer/innen
Ana Cristina Stegner
Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-464-20066-7
montags 10:15-11:45 Uhr, ab Mo, 26.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 015

43409
Spanisch A1.2
8-12 Teilnehmer/innen
Marina Suárez de Bauer
Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lekt. 7, ISBN 978-3-464-20066-7
donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 29.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 111

43410
Spanisch A1.2
8-12 Teilnehmer/innen
Dr. Alberto Zuluaga
Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lekt. 6/7, ISBN 978-3-464-20066-7
donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 13.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 201

43411
Spanisch A1.2
8-12 Teilnehmer/innen
Martha Rodriguez
Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lekt. 7, ISBN 978-3-464-20066-7
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 4.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 108

43412
Spanisch A1.2
8-12 Teilnehmer/innen
Francis Leins-Figueroa
Lehrbuch: Perspectivas A1, ISBN 978-3-464-20066-7
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 27.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 218

43413
Spanisch A1.2
8-12 Teilnehmer/innen
Paloma González-Bosque
Lehrbuch: Perspectivas A1,
ISBN 978-3-464-20066-7
donnerstags 20:15-21:45 Uhr,
ab Do, 10.11.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 112

43414
Spanisch A1.2
8-12 Teilnehmer/innen
Dr. Klaus-Dieter Gottschalk
Lehrbuch: Perspectivas A1 al vuelo, ab Lekt. 6/7, ISBN 978-3-464-20484-9
donnerstags 18:30-20:00 Uhr,
ab Do, 1.12.
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 208

43415
Spanisch Intensiv A1.3
8-12 Teilnehmer/innen
Intensivkurs zweimal wöchentlich
Martha Rodriguez
Lehrbuch: Perspectivas A1 - Al vuelo, ab Lekt. 9, ISBN 978-3-464-20484-9
montags u. donnerstags, 18:30-20:00 Uhr,
ab Mo, 10.10.11
12 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 117

43416
Spanisch A1.3
8-12 Teilnehmer/innen
Dr. Alberto Zuluaga
Lehrbuch: Perspectivas A1
ab Lekt. 12/13, ISBN 978-3-464-20066-7
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 11.10.11
12 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 117

43417
Spanisch A1.3
8-12 Teilnehmer/innen
Conchy Cansino de Schaumann
Lehrbuch: Perspectivas A1
ISBN 978-3-464-20066-7
donnerstags 18:30-20:00 Uhr,
ab Do, 29.9.11
12 Termine, 79,80 EUR
vhs, Raum 218

ZIELNIVEAU A2

43418
Spanisch express A1/A2
8-12 Teilnehmer/innen
Gabriele Forst
Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lekt. 10/11, ISBN 978-3-464-20066-7 und Perspectivas A2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-20068-1
freitags 18:30-20:00 Uhr, ab Fr, 14.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 214

43420
Spanisch A2.1
8-12 Teilnehmer/innen
Conchy Cansino de Schaumann
Lehrbuch: Perspectivas A2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-20068-1
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 4.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 309

43421
Spanisch A2.1
Dr. Alberto Zuluaga
Lehrbuch: Perspectivas A2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-20068-1
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 11.10.11
14 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 212

43426
Spanisch A2.2
8-12 Teilnehmer/innen
Ana Cristina Stegner
Lehrbuch: Perspectivas A2, ab Lekt. 3, ISBN 978-3-464-20068-1
dienstags 10:15-11:45 Uhr, ab Di, 4.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 015

43427
Spanisch A2.2
8-12 Teilnehmer/innen
Dr. Mirtha Storf
Lehrbuch: Perspectivas A2, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-464-20068-1
mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab Mi, 28.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 217

43428
Spanisch A2.2
8-12 Teilnehmer/innen
Martha Rodriguez
Lehrbuch: Perspectivas A2, ab Lekt. 6, ISBN 978-3-464-20068-1
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 10.10.
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 115

ZIELNIVEAU B1

43435
Spanisch A2.4
8-12 Teilnehmer/innen
Martha Rodriguez
Lehrbuch: Perspectivas A2, ab Lekt. 11, ISBN 978-3-464-20068-1
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 4.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 115

43440
Spanisch express: B1
Gabriele Forst
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die den neuen Lerninhalt von Perspectivas B1 erarbeiten und gleichzeitig Grammatik, Wortschatz und Kommunikationsmittel von Perspectivas A2 wiederholen möchten. Je nach Interesse kann zusätzlich eine Lektüre gelesen werden.
Lehrbuch: Perspectivas A2, Sprachtraining, ISBN 978-3-464-20458-0 und Perspectivas B1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-20470-2
montags 18:30-21:00 Uhr, ab Mo, 17.10.
14 Termine, 119,70 EUR, vhs, Raum 112

43441
Spanisch B1.1
8-12 Teilnehmer/innen
Joaquin Martinez
Lehrbuch: Perspectivas B1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-20470-2
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 11.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, Waldorfschule

43407
Spanisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/Innen
Martha Rodriguez
Lehrbuch: Perspectivas A1 - Al vuelo, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-20484-9
donnerstags 20:15-21:45 Uhr
ab Do, 6.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 115

ZIELNIVEAU B2

43460
Spanisch B2.2
8-12 Teilnehmer/innen
Antonieta Rivera de Rauscher
Lehrbuch: Visto Bueno, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-19-004150-3
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 27.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 119

43461
Spanisch B2.3
8-12 Teilnehmer/innen
Martha Rodriguez
Lehrbuch: Avenida, ab Lekt. 6, ISBN 978-3-12-514960-1
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 5.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 115

43462
Spanisch B2.6
Lilliam Rojas-Klaus
Lehrbuch: Visto Bueno, ab Lekt. 6/7, ISBN 3-19-004150-3
mittwochs 10:15-11:45 Uhr, ab Mi, 28.9.11
14 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 017

43464
Conversación con diferentes textos B2
8-12 Teilnehmer/innen
Antonieta Rivera de Rauscher
Curso destinado a personas con buenos

conocimientos del español que quieran participar en un grupo de discusión con „voz y voto“ mejorando la expresión oral y repasando la gramática.
donnerstags 18:30-20:00 Uhr,
ab Do, 29.9.
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 112

ZIELNIVEAU C1

43469
Conversación con diferentes textos B2/C1
8-12 Teilnehmer/innen
Antonieta Rivera de Rauscher
Curso destinado a personas con buenos conocimientos del español que quieran participar en un grupo de discusión con „voz y voto“ mejorando la expresión oral y repasando la gramática.
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 217

43470
Conversación en español C1
8-12 Teilnehmer/innen
Joaquin Martinez
Este curso es para hablar con soltura temas y vocabulario de la vida cotidiana.
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 11.10.11
12 Termine, 79,80 EUR
Waldorfschule

43471
Conversación en español C1
8-12 Teilnehmer/innen
Dr. Alberto Zuluaga
Este curso se puede recomendar a quienes ya conversen en español. El objetivo principal es practicar la expresión oral y mejorar el dominio de la gramática. Nos vamos a ocupar de temas referentes a España e Hispanoamérica, y, además vamos a leer y comentar textos literarios.
donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 13.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 215

ZIELNIVEAU C2

43480
Conversación en español C2
8-12 Teilnehmer/innen
Conchy Cansino de Schaumann
Este curso es apto para todos aquellos interesados que tengan un buen dominio de la lengua española. A partir de interesantes incursiones en la actualidad española e hispanoamericana, asi como en la literatura, los participantes tendrán la ocasión de conversar e incrementar la fluidez de su español hablado.
dienstags 20:15-21:45 Uhr, ab Di, 4.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 215

SONSTIGE KURSE

43490
Spielerisches Spanisch für Kinder
5-8 Teilnehmer/innen
Marta Prieto Martín
Dieser Kurs ist für Kinder ab fünf Jahren gedacht, deren Eltern Interesse an einer bilingualen Erziehung haben. Die spielerischen Aktivitäten werden den einzelnen Lernfortschritten der Kinder angepasst. Spass bei der aktiven Anwendung der Sprache soll im Mittelpunkt des Lernens stehen.
dienstags 15:45-16:45 Uhr, ab Di, 11.10.11
10 Termine, 64,40 EUR, vhs, Raum 201

SWAHILI

43500
Swahili A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Dr. Bernhard Pfannenberg
Der Kurs macht nicht nur mit den Strukturen der Sprache vertraut und vermittelt wichtige Redewendungen, sondern bietet auch Einblicke in die Kulturen und Traditionen der Gebiete, in denen die Sprache hauptsächlich vertreten ist.
Lehrbuch: Lehrbuch des Swahili für Anfänger, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-87548-503-5
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo,10.10.
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 309

43520
Swahili A2.1
8-12 Teilnehmer/innen
Dr. Bernhard Pfannenberg
Lehrbuch: Lehrbuch des Swahili für Anfänger, ab Lekt. 12, ISBN 978-3-87548-503-5
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 10.10.
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 309

TAMIL

43700
Tamil A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Klaus Oehler
Tamil blickt auf eine über zweitausendjährige Literaturtradition zurück und gilt als einzige der zahlreichen indischen Sprachen, die sowohl klassisch als auch modern ist. Je nach den Wünschen der Teilnehmer kann in diesem Kurs auf die schriftliche Tradition sowie das heutige gesprochene Tamil eingegangen werden, das vor allem im Tollywood genannten Chennai, Sitz der nach Bombay zweitgrößten indischen Filmindustrie, gepflegt wird.
donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 13.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 219

TÜRKISCH

43800
Türkisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Özgür Cizer
Lehr- und Arbeitsbuch: Kolay gelsin!, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-528861-4
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 19.10.
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 201

43801
Türkisch A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Özgür Cizer
Lehr- und Arbeitsbuch: Kolay gelsin!, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-528861-4
donnerstags 20:15-21:45 Uhr,
ab Do, 12.1.
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 314

43820
Türkisch A2.1
8-12 Teilnehmer/innen
Özgür Cizer
Lehr- und Arbeitsbuch: Kolay gelsin!, ISBN 978-3-12-528861-4
mittwochs 20:15-21:45 Uhr, ab Mi, 30.11.
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 201

UNGARISCH

44001
Ungarisch A1.3
8-12 Teilnehmer/innen
Emese Tömösvári
Fortsetzung des Kurses Ungarisch A1.2 vom vergangenen Semester. Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Szia! Ungarisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528501-9
donnerstags 18:30-20:00 Uhr
ab Do, 6.10.11
12 Termine, 79,80 EUR, vhs, Raum 111

VIETNAMESISCH

44200
Vietnamesisch für die Reise A1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
8-12 Teilnehmer/innen
Thi Anh-Dung Nguyen
Planen Sie eine Reise oder einen Aufenthalt in Vietnam? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. In diesem Wochenendkurs werden Sie neben Grundkenntnissen der vietnamischen Sprache viele landeskundliche Informationen erhalten und gezielt auf (sprachliche) Alltagssituationen vorbereitet. Lehrmaterialien werden gestellt.
samstags 10:00-13:00 Uhr, ab Sa, 8.10.11
4 Termine, 53,20 EUR,
vhs, Raum 212

EDV und Berufliche Bildung

Ihr Ansprechpartner
Axel Burkhardt, Tel. 5603-37
edv@vhs-tuebingen.de

Europ. Computerführerschein
Digitale Fotografie
Angebote für Senioren
Angebote für Frauen
Apple
Dreamweaver
Indesign
Blended Learning

Ihre Ansprechpartnerin
Susanne Christel, Tel. 5603-39
beruf@vhs-tuebingen.de

Rhetorik und Kommunikation
Mensch und Beruf
Führungskompetenzen
Schlüsselqualifikationen
Büropraxis
Arbeits- und
Lerntechniken
Berufsbegleitende
Fortbildungen

Unsere Angebote, aufgeteilt in die Bereiche EDV und Berufliche Bildung unterstützen Sie dabei, Ihre Kompetenzen vielfältig zu erweitern und zu professionalisieren. Zum Beispiel werden in unserem dreimonatigen Kurs „Wiedereinstieg in den Beruf für Frauen“ fachliche und soziale Kompetenzen vermittelt, die den beruflichen Wiedereinstieg in den allgemeinen Büro- und Verwaltungsbereich ermöglichen. Ende September beginnen außerdem zwei neue Kurse im Bereich der Finanzbuchführung. Beide Kurse können mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Der erfolgreiche Abschluss aller drei Kurse in der Finanzbuchführung führt zur geprüften Fachkraft Finanzbuchführung (XB).

EINFÜHRUNG

Keine Angst vor dem PC
Ingrid Ott
Wenn Sie sich in keinen Einsteigerkurs trauen, weil Sie meinen, nicht einmal für einen Anfängerkurs würden Ihre Vorkenntnisse ausreichen, dann sind Sie in diesem Kurs absolut richtig. Sie benötigen KEINE Vorkenntnisse. Sie sollten noch nie eine Maus oder eine Tastatur in der Hand gehalten haben und noch nie einen PC eingeschaltet haben. Unter diesen Voraussetzungen können Sie am Kurs teilnehmen und den Umgang mit Maus und Tastatur lernen sowie erste Schritte in der Textverarbeitung und Internet machen.

50104
Der langsame Einstieg
dienstags 8:45-11:45 Uhr, ab Di, 18.10.11
5 Termine, 100,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 211

50105
Der langsame Einstieg
dienstags 8:45-11:45 Uhr, ab Di, 17.1.12
5 Termine, 100,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 211

50106
Der langsame Einstieg
Ingrid Ott
Fr, 10.02., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 11.02., 9:00-17:30 Uhr
So, 12.02., 9:00-12:00 Uhr
90,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch

VERBRAUCHERBERTAUNG

50250
Der richtige Internetanschluss
Axel Burkhardt
Die Zeitungen sind voll mit bunten Anzeigen von Unternehmen, die Telefonanschlüsse und Internetzugänge feilbieten. Die Verbraucher stehen den vollmundigen Versprechen oft ratlos gegenüber, zumal sich im Kleingedruckten oft allerhand Fallstricke verbergen. Vergleichbar sind die Angebote selten, so dass nur Experten noch den Angebotsdschungel durchschauen. Wir stellen an diesem Abend die wichtigsten Zugangstechnologien vor, erklären die gebräuchlichsten Fremdworte und geben Tipps für die richtige Tarifwahl.
Mi, 12.10.2011, 20:00-21:30 Uhr
5,00 EUR, vhs, Raum 209

50251
PC Kaufberatung - der optimale PC
Axel Burkhardt
Wer sich einen neuen Computer anschaffen möchte, hat ein Problem: Die Auswahl an Geräten ist scheinbar grenzenlos. Ob Laptop oder Schreibtischrechner, Spiele-PC oder bessere Schreibmaschine: Die Geräte unterscheiden sich nicht nur im Preis, sondern vor allem in Qualität, Leistung und Service. Dieser Kurs soll helfen bei der Suche nach dem idealen PC oder Notebook, für die eigenen Bedürfnisse. Die wichtigsten Unterschiede zwischen den Geräten werden erläutert, ebenso wie die vielen Fachwörter, mit denen in den Prospekten so gerne geworben wird.
Mi, 26.10.2011, 20:00-21:30 Uhr
5,00 EUR, vhs, Raum 209

OFFICE INTENSIV

Office Intensivkurs
Susanne Ludwig
Sie haben beruflich oder privat mehr oder weniger regelmäßig mit Computern zu tun und haben sich die wichtigsten Funktionen von Textverarbeitung oder Tabellenkalkulation im Selbststudium beigebracht? Aber Sie stolpern regelmäßig über Wissenslücken oder haben das Gefühl, dass es manchmal auch einfacher und schneller ginge? Dieser Kurs wird Ihnen dabei helfen, Ihr Wissen systematisch zu strukturieren und Ihre EDV-Kenntnisse auf einen professionellen Stand zu bringen. Sie erhalten einen tiefgreifenden Einblick in die wichtigsten Office-Programme (Word, Excel, Powerpoint) und bekommen die nötigen Tipps und Kniffe vermittelt, um die Software effektiv einsetzen zu können. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse - Lerntempo: normal.

50110
Office 2007
mittwochs 18:30-21:30 Uhr, ab Mi, 5.10.11
6 Termine, 120,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch , vhs, Raum 209

50111
Office 2007
montags 18:30-21:30 Uhr, ab Mo, 7.11.11
6 Termine, 120,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch, vhs, Raum 209

50112
Office 2007
donnerstags 18:30-21:30 Uhr, ab Do, 12.1.12
6 Termine, 120,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch, vhs, Raum 211

50114
Office 2007
Susanne Ludwig
Fr, 21.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 22.10., 9:00-17:30 Uhr
So, 23.10., 9:00-12:00 Uhr
90,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 209

50115
Office 2007
Susanne Ludwig
Fr, 25.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 26.11., 9:00-17:30 Uhr
So, 27.11., 9:00-12:00 Uhr
90,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 209

50116
Office 2007
Susanne Ludwig
Fr, 10.02., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 11.02., 9:00-17:30 Uhr
So, 12.02., 9:00-12:00 Uhr
90,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 209

50117
Office 2010 - auch für Umsteiger
Susanne Ludwig
Fr, 17.02., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 18.02., 9:00-17:30 Uhr
So, 19.02., 9:00-12:00 Uhr
90,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 209

TEXTVERARBEITUNG

50133
Word - Grundkurs
(mit Word 2007)
Christian Menter
Die Handhabung des Textverarbeitungsprogramms Word wird durch praktische Übungen anwendungsbezogen vermittelt: Fließtexte erfassen, bearbeiten und drucken, formatieren, Absatz- und Zeichenformate, Seitengestaltung, Rechtschreibprüfung, suchen und ersetzen, Kopf- und Fußzeilen, Tabulatoren und Tabellen. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse - Lerntempo: normal.
Fr, 14.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 15.10., 9:00-17:30 Uhr
70,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 209
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

50135
Word - Fortgeschrittene
(mit Word 2007)
Christian Menter
Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die regelmäßig mit Word arbeiten, aber immer wieder in wichtigen Punkten nicht weiterkommen. Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie mit Formatvorlagen viel Zeit sparen können und wie Sie sich auch in großen Texten schnell bewegen können. Außerdem wird gezeigt, wie Sie Grafiken sauber einbringen und ein Formular selbst gestalten können. Voraussetzung: Word Grundkenntnisse - Lerntempo: normal.
Fr, 28.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 29.10., 9:00-16:45 Uhr
265,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 209
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

TABELLENKALKULATION

Excel - Grundkurs (mit Excel 2007)
Hier erfahren Sie das Wichtigste über die verbreitete Tabellenkalkulation Excel: Den Umgang mit Formeln, Summen und den Grundbefehlen der Software. Sie lernen, wie Zeilen oder Spalten eingefügt und gelöscht werden und wie eine Tabelle formatiert wird. Das Erstellen und Beschriften von Tabellen gehört ebenso zum Kursinhalt.

50161
Frank Dinkelmann
Fr, 28.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 29.10., 9:00-17:30 Uhr
So, 30.10., 9:00-12:00 Uhr
80,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 210
Eine Stunde Mittagspause.

50162
Susanne Ludwig
Fr, 02.12., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 03.12., 9:00-17:30 Uhr
So, 04.12., 9:00-12:00 Uhr
80,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 210
Eine Stunde Mittagspause.

50163
Susanne Ludwig
Fr, 03.02., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 04.02., 9:00-17:30 Uhr
So, 05.02., 9:00-12:00 Uhr
80,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause.

50164
Die lange WENN...DANN Nacht - Excel am Abend
Susanne Ludwig
=WENN(WOCHENTAG(B4;2)=6;“Spaß“;“ Spaß verpasst“)
Was wäre wenn der 17.2.2012 ein Samstag wäre und ein paar Excel-Begeisterte sich treffen, um die (un-)möglichsten Sachen mit WENN-, ZÄHLENWENN(S)- und all den anderen tollen Funktionen in Excel zu berechnen? Mit viel Spaß und anregenden Beispielen (gerne auch Ihren!) wollen wir in diesem Workshop den Wenns und Verschachtelungen frönen. Knabberzeug in der Kursgebühr enthalten. Excel-Grundkenntnisse sind Voraussetzung.
Fr, 17.2.12., 19:00-23:00 Uhr
25,00 EUR
vhs, Raum 210

50165
Excel Vertiefungskurs
Susanne Ludwig
Aufbauend auf den Grundlagen von Excel (bzw. vergleichbare Vorkenntnisse zum Excel Einführungskurs empfehlenswert) werden hier die wichtigsten Funktionen vermittelt, wie Excel im Rechnungswesen und Controlling angewendet wird. Dazu zählen das Datenmanagement von großen Tabellen bis hin zu Datenbankanwendungen, Break-Even-Analysen, Funktionen des kaufmännischen Funktionsassistenten, Pivottabellen und deren graphische Darstellungsmöglichkeiten. Voraussetzung: Excel-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse - Lerntempo: normal.
Fr, 27.01., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 28.01., 9:00-17:30 Uhr
So, 29.01., 9:00-12:00 Uhr
108,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 210

Sparen Sie bis zu 50 Prozent der Kursgebühr!

Kurse, die mit dem *rechts* nebenstehenden Logo gekennzeichnet sind, können ein echtes „Schnäppchen“ werden. Dank Fachkursförderung aus dem Europäischen Sozialfond (ESF) können Sie bis zu 50 Prozent Förderung erhalten. Details finden Sie auf Seite 89. Für Kurse, die mit dem links nebenstehenden Logo gekennzeichnet sind, können Sie die Bildungsprämie in Anspruch nehmen, mit der Sie 50 Prozent (maximal 500 Euro) sparen können. Details hierzu finden Sie auf Seite 96.

DATENBANKEN

Access Grundkurs (mit Access 2007)

Hier erhalten Datenbank-Anwender und Entwickler grundlegendes Datenbankwissen und lernen eine ‚Büro'-Datenbank zu planen und zu entwickeln. Wir erstellen Tabellen, speichern darin Daten, stellen Fragen an die Datenbank (einfache und erweiterte Abfragen), legen Indizierungen zur Optimierung fest und erstellen einfache Formulare und Berichte. Zudem tauschen wir Daten mit Excel und Word aus. Themen: Einführung in die Datenbank-Theorie, Planung einer Datenbank, Access-Programmoberfläche, Datenbank erstellen, Daten in Tabellen erfassen und pflegen, Sortieren und Filtern von Daten, einfache und erweiterte Abfragetechniken, Indizierung in Access, Beziehungen zwischen Tabellen erzeugen und bearbeiten, Standardformulare erstellen, Standardberichte erstellen, Datenausgabe, Einfacher Datenaustausch mit Excel und Word. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse - Lerntempo: normal.

50167
Susanne Ludwig
Fr, 07.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 08.10., 9:00-17:30 Uhr
So, 09.10., 9:00-12:00 Uhr
90,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 210
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

50168
André Engeroff
Fr, 27.01., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 28.01., 9:00-17:30 Uhr
So, 29.01., 9:00-12:00 Uhr
90,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 210
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

50169
Einführung in SQL und MySQL

Einführung in die Datenbankerstellung, -administration und -benutzung
David Niegisch
Der Kurs vermittelt die nötigen Grundlagen und Kenntnisse zum Erstellen und Pflegen eigener MySQL-Datenbanken. Am Beispiel von MySQL werden die wichtigsten SQL-Befehle und Techniken erläutert und praktisch erprobt.
Kursinhalte:
- Einführung in relationale Datenbanken (Aufbau einer Datenbank, Datenbankdesign)
- SQL-Grundlagen (Sprachumfang und Anwendung)
- Wichtige SQL-Anweisungen: CREATE, SELECT, INSERT, DELETE, UPDATE
- Unterabfragen bzw. Subqueries (JOIN)
- Administration (Datenbankschemata, Backups, Datenbank-Migration, Import und Export von Daten)
- Weboberflächen zur Verwaltung der Datenbank (Am Beispiel von phpMyAdmin)

Voraussetzungen: geübte PC-Grundkenntnisse. Hilfreich: Vorkenntnisse in Access, Netzwerken oder Programmierung.
Fr, 18.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 19.11., 9:00-17:30 Uhr
So, 20.11., 9:00-12:00 Uhr
126,00 EUR
vhs, Raum 209
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

50170
SQL Server Datenbank Grundlagen

Einführung in die Datenbankerstellung, -administration und -benutzung
Sebastian Burg
In diesem Kurs lernen Sie alles Wichtige über SQL Server 2005 kennen. Es wird die SQL-Server Express Edition eingesetzt, die Sie kostenlos downloaden können.
Folgende Themen werden behandelt:
- Überblick über die vielfältigen Funktionen des SQL Server
- Die Verwaltungsoberfläche: das SQL Server Management Studio
- Datenbank-Fachbegriffe: Normalisierung, Primary Key, Relationen, Indizes
- Erstellen von Tabellen, Feldern, Sichten
- Benutzer, Rollen, Datensicherheit
- Datenbanken wegsichern und wiederherstellen
- Die Abfragesprache SQL
- Daten sortieren, filtern, gruppieren, summieren
- Daten ändern, neu einfügen und löschen
- Joins, Stored Procedures, Trigger
- Eigene Ideen und Fragen dürfen mitgebracht werden

Voraussetzungen: geübte PC-Grundkenntnisse. Hilfreich: Vorkenntnisse in Access, Netzwerken oder Programmierung.
Fr, 11.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 12.11., 9:00-17:30 Uhr
So, 13.11., 9:00-12:00 Uhr
126,00 EUR + 25,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 209
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

Weiterbildung betriebliche/r Datenschutzbeauftragte/r

Prof. Dr. Ulrich Nepustil
Schon seit einigen Jahren sind viele Unternehmen und Behörden gesetzlich gezwungen, einen Datenschutzbeauftragten zu bestellen. Datenschutz ist aber nicht nur eine lästige Pflicht für Unternehmen: Mangelnde Sorgfalt im Umgang mit personenbezogenen Daten zeigen produziert negative Schlagzeilen und Verunsicherung bei den Kunden, wie die vergangenen Monate gezeigt haben. Dieser Kurs bereitet künftige Datenschutzbeauftragte ausführlich auf ihre neue Rolle vor. Wir machen Sie unter anderem in folgenden Themen fit:

1. Einführung in das Datenschutzrecht
2. Technische Abwicklung des Datenschutzes
3. Sicherheit im Betrieb
4. Protokollierung im LAN
5. Regelung der Verknüpfung und Verwendung von Daten
6. Firewall- Systeme

Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie im Internet unter www.vhs-tuebingen.de/datenschutz. Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Bempflinger Internet Service Provider Nepustil (www.nepustil.net) statt.
Prof. Dr. Ulrich Nepustil ist Professor an der Hochschule Esslingen und über seine Firma - dem Internet-Service-Anbieter Nepustil.net - seit vielen Jahren als Datenschutzbeauftragter für verschiedene Unternehmen tätig.

Termine:
Montag, 27.2.2012, 8:45 - 12:00 Uhr, 13:00 - 16:15 Uhr
Dienstag, 28.2.2012, 8:45 - 12:00 Uhr, 13:00 - 16:15 Uhr
Mittwoch, 29.2.2012, 8:45 - 12:00 Uhr, 13:00 - 16:15 Uhr
Donnerstag, 1.3.2012, 8:45 - 12:00 Uhr, 13:00 - 16:15 Uhr
Freitag, 2.3.2012, 8:45 - 12:00 Uhr, 13:00 - 16:15 Uhr

Lehrgangsgebühr: 990,00 EUR
Für diesen Kurs können Sie die ESF Fachkursförderung (Ermäßigung um bis zu 50 Prozent) oder die Bildungsprämie (Ermäßigung um 50 Prozent) in Anspruch nehmen. Bitte lassen Sie sich vor der Anmeldung beraten!

Sparen mit der ESF Fachkursförderung

Sparen Sie bis zu 50 Prozent der Kursgebühr dank ESF Förderung: Für die gekennzeichneten Kurse können Sie einen Kurszuschuss erhalten. Menschen über 50 Jahren bekommen die Hälfte erstattet, jüngere Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine Förderung in Höhe von 30 Prozent. **Dies gilt seit dem 1.1.2010 auch für Office Kurse (Word, Excel etc.).** Mindestens eine der folgenden Voraussetzungen muss erfüllt sein:

- Sie sind in einem kleinen und mittleren Unternehmen (mit bis zu 250 Mitarbeitern) tätig und wohnen oder arbeiten in Baden-Württemberg oder
- Sie sind Unternehmerin oder Unternehmer, Freiberufler oder Existenzgründerin und Existenzgründer in Baden-Württemberg oder
- Sie möchten ein Unternehmen gründen und wohnen in Baden-Württemberg oder
- Sie sind Wiedereinsteigerin oder Wiedereinsteiger (z. B. in Elternzeit oder Arbeitslosigkeit) und in Baden-Württemberg wohnhaft

Beschäftigte von Bund, Ländern oder Kommunen sind von einer Förderung leider ausgenommen.

Sollten Sie keinen Anspruch auf die Fachkursförderung haben, dann kommt für Sie möglicherweise ein Zuschuss durch die Bildungsprämie in Frage. Über die Bildungsprämie können Sie 50 Prozent der Kosten einer Maßnahme finanzieren, maximal 500 Euro. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 101.

Nähere Infos sowie Antragsformulare erhalten Sie auf unserer Webseite (bei den jeweiligen Kursen), per Email unter edv@vhs-tuebingen.de oder telefonisch unter 07071 560337.

Unterstützt durch das Wirtschaftsministerium Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds

Baden-Württemberg
WIRTSCHAFTSMINISTERIUM

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Chancen fördern
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS
IN BADEN-WÜRTTEMBERG

PRÄSENTATION

Präsentieren mit PowerPoint 2007

Mit PowerPoint lassen sich Overhead-Folien und digitale ‚Folien' (Präsentationen), aber auch Grafiken effektiv erstellen. Wir nutzen die grafischen Funktionen, erstellen Folien mit Tabellen und Organigrammen. Sie erhalten gute Kenntnisse über Folienlayouts, Entwurfsvorlagen, Masterfolien, Konzeptions- und Präsentationstechniken. Weiterhin animieren wir Folien, Text sowie Objekte und unterlegen sie mit Sounds. Themen: PowerPoint-Programmoberfläche/Präsentationen und Overheadfolien erstellen/Folienlayout bestimmen/Präsentationslayout anwenden/ Entwurfsvorlage benutzen und erstellen/ Folienmaster und Titelmaster bearbeiten/ Grafik-Funktionen nutzen/Organigramm erstellen/Tabellen- und Diagramm-Funktion/Folien-, Text- und Objekt-Animation mit Sounds/Präsentationen in einer Show zeigen. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse - Lerntempo: normal.

50182 ESF
Frank Dinkelmann
Fr, 11.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 12.11., 9:00-17:30 Uhr
So, 13.11., 9:00-12:00 Uhr
90,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 210
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

501823 ESF
Frank Dinkelmann
Fr, 03.02., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 04.02., 9:00-17:30 Uhr
So, 05.02., 9:00-12:00 Uhr
90,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 210
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

APPLE / IPHONE

Einstieg in das Betriebssystem des Apple Mac

ESF
Andreas Konitzer
Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger in die Apple-Welt. Die Funktionen des Betriebssystems „Apple OS X" werden vorgestellt, ebenso die wichtigsten Anwendungsprogramme, die mit den Rechnern mitgeliefert werden. Voraussetzung: grundlegende EDV-Kenntnisse - Lerntempo: normal.

50141
donnerstags 18:30-21:30 Uhr, ab10.11.
4 Termine, 96,00 EUR, vhs, Raum 210

50142
Fr, 13.01., 17:30-21:30 Uhr
Sa, 14.01., 9:00-18:00 Uhr
96,00 EUR, vhs, Raum 210

50146
Apple Mac OSX - für Fortgeschrittene

Andreas Konitzer
Dieser Kurs baut auf den Kurs „Einstieg in das Betriebssystem des Apple Mac" auf, ist aber auch für Anwender/innen mit vergleichbaren Vorkenntnissen geeignet. In diesem Kurs wird der Umgang mit Textverarbeitung und Präsentationsprogramm geschult, außerdem erhalten Sie einen Einblick in das Multimediapaket „iLife" und erfahren, wie Sie Daten von mobilen Geräten (zum Beispiel dem Handy) mit Ihrem Apple synchronisieren können. Voraussetzung: Apple-Grundkenntnisse - Lerntempo: normal.
Sa, 25.2.12, 9:00 - 17:30 Uhr,
96,00 EUR, vhs, Raum 210

50148
Das iPhone richtig nutzen

Andreas Konitzer
Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteiger in der Welt der Smartphones - dieser kleinen, handlichen Wunderkisten also, die weit mehr als nur ein Telefon sind. Sie lernen, wie Sie Programme („Apps") installieren, wie Sie Ihr iPhone mit Musik bestücken und wie Sie Ihre Kontaktadressen pflegen. Außerdem zeigen wir, wie das iPhone Ihnen bei der Orientierung als Autofahrer/in oder Fußgänger/in hilft.
Fr, 02.03., 18:30-21:30 Uhr
18,00 EUR, vhs, Raum 210

Die Volkshochschule Tübingen - eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: 07071 560337

Der Europäische Computer Führerschein (ECDL) ist ein europaweit anerkanntes Zertifikat, das bei Personalentscheidern einen anerkannt guten Ruf genießt. Wer sich vor allem im Hinblick auf verbesserte Berufchancen weiterbilden will, ist mit dem ECDL bestens bedient: Praxisbezogenes anwendungsrelevantes Wissen - kein Spezialistenwissen - steht im Vordergrund der sieben Module, aus denen sich der ECDL zusammensetzt. Immer mehr Universitäten und Fachhochschulen erkennen den ECDL als Prüfungsnachweis an. Fragen Sie im Zweifel Ihr Dekanat/Institut. Als anerkanntes Prüfungszentrum können Sie bei uns nicht nur die Kurse besuchen, sondern auch die Prüfungen ablegen.

Sollten Sie sich entschließen alle Module zu belegen, wird es obendrein günstiger: Teilnehmer, die alle Kurse zu den Modulen 1 bis 6 absolviert haben, können das Modul 7 (Internet und Email) gebührenfrei besuchen.

In den Kursgebühren sind die Prüfungsgebühren nicht enthalten (25 Euro pro Prüfung). Die Skills Card (Teilprüfungskarte) kostet 50 Euro und muss einmalig als Prüfungsberechtigung erworben werden. Sie können wählen, ob Sie nach dem Unterricht zu dem jeweiligen Modul die Prüfung ablegen möchten. Eine Pflicht zur Prüfung besteht nicht, ebenso können Sie sich unabhängig von einer Kursteilnahme für die Prüfungen anmelden.

Geprüft werden sieben Module, welche in beliebiger Reihenfolge abgelegt werden können. Nach vier erfolgreichen Teilprüfungen erhalten die Teilnehmer/innen den ECDL “Start”, der jederzeit durch Ablegen der restlichen drei Prüfungen zum ECDL ausgebaut werden kann.

Wir bieten in diesem Semester auch die Prüfungen zum „**ECDL Advanced**“ an. Der ECDL Advanced kann im Anschluss an den „normalen“ ECDL gemacht werden. Über die Konditionen informieren wir Sie gerne. Teilnehmende mit einer schon länger zurückliegenden Prüfung können sich mit „Rezertifizierungstests“ wieder fit für den Arbeitsmarkt machen.

Die Prüfungen finden am Freitag, 7.10., 21.10., 11.11., 25.11., 9.12., 13.1., 27.1. und 10.2. jeweils ab 14 Uhr statt. Andere Termine sind nach Absprache möglich: Tel. 07071 560337, E-Mail: edv@vhs-tuebingen.de

50400
Einführung in die EDV / Betriebssystem (ECDL Mod. 1+2)

Christian Menter

Grundlagen der Informationstechnik:
- die Bestandteile eines Computersystems
- Funktionen der verschiedenen Hardwarekomponenten
- multimediale Nutzungsmöglichkeiten der Computertechnik
- grundsätzliche Regelungen zum Datenschutz
- Möglichkeiten der Nutzung von Internetdiensten
- Zugangsmöglichkeiten zum Internet
- Computerbenutzung und Betriebssystemfunktionen:
- Dateimanagement
- Druckermanagement
- Systemeinstellungen
- Fenstertechnik

dienstags u. donnerstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 4.10.11
6 Termine, 120,00 EUR + 21,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 210

50401
Textverarbeitung mit Word

ECDL Modul 3

Christian Menter
- Texte erstellen und bearbeiten
- Textdokumente laden, bearbeiten und speichern
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Textbausteine (AutoText, AutoKorrektur) erstellen und einsetzen
- Tabellen erstellen, bearbeiten und gestalten
- Tabellen von einer Tabellenkalkulation einbinden
- Serienbriefe erstellen
- Format- und Dokumentvorlagen einsetzen
- Grafiken in Texte einbinden

dienstags u. donnerstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 25.10.11
6 Termine, 120,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch, vhs, Raum 209

50402
Tabellenkalkulation mit Excel

ECDL Modul 4

Christian Menter
- Grundfunktionen Tabellenkalkulation (Umgang mit Formeln, Summenbildung, etc.)
- Grundbefehle der Tabellenkalkulation
- Tabellen verändern (Zeilen und Spalten einfügen, Spaltenbreite)
- Tabellen formatieren
- Zellreferenzen
- Diagramme erstellen, laden, mit Titel und Beschriftungen drucken
- dreidimensionale Grafiken erstellen
- Tabellen in Datenbanken sortieren

dienstags u. donnerstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 22.11.11
6 Termine, 120,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch, vhs, Raum 209

50403
Datenbanken mit Access

ECDL Modul 5

Christian Menter
- Überblick zu den Nutzungsmöglichkeiten von PC-Datenbanken
- Datenbanken selbstständig aufbauen und pflegen
- Abfrage in Datenbeständen, Recherche und Auswertung von Abfragen
- Formularerstellung
- Berichtsfunktionen
- Grundlagen der Gestaltung individueller Benutzeroberflächen
- Exportfunktionen zu anderen Anwendungen

dienstags u. donnerstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 13.12.11
6 Termine, 120,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch, vhs, Raum 209

50404
Präsentation mit Powerpoint

ECDL Modul 6

Christian Menter
- Erstellen und Bearbeiten von Folien
- Folienlayout
- Grafik- und Diagrammfunktionen
- Präsentationsabläufe
- Animationseffekte

dienstags u. donnerstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 17.1.12
5 Termine, 100,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch, vhs, Raum 209

50405
Informations- und Kommunikationsnetze

ECDL Modul 7 (Internet u. E-Mail)

Christian Menter
- Überblick Aufbau, Struktur und Dienste des Internet
- Bedienung von Browsern (z.B. Internet Explorer)
- Navigation im Internet
- Internetrecherche
- Erstellen und Bearbeiten von E-Mails
- E-Mail Anhänge
- Adressbuchfunktionen
- Sicherheit im Internet

PC-Vorkenntnisse (Maus/Tastatur/Betriebssystem) werden vorausgesetzt.
donnerstags u. dienstags, 18:30-21:30 Uhr, ab Do, 2.2.12
6 Termine, 120,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch, vhs, Raum 209

Für den ECDL können Sie folgende Förderungen in Anspruch nehmen:

die Fachkursförderung (30 - 50 Prozent, je nach Alter - siehe Seite 87), oder
die Bildungsprämie (50 Prozent, bis zu 500 Euro - siehe Seite 96), oder
den Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit bzw. des JobCenters.

Die ECDL-Kurse an der vhs tübingen werden auf Basis von Office 2007 und dem aktuellen Lehrplan des ECDL

INTERNET

50249
Die Familie sicher im Internet
Marcus Konitzer
Wie können sie den Familien-PC und den Ihrer Kinder vor Viren und Trojanern schützen? Wie können Sie verhindern, dass ihre Kinder Internetseiten besuchen, welche nicht für Sie geeignet sind? Dieser Workshop richtet sich an Eltern und Pädagog/innen mit Kindern und Heranwachsenden. Vorraussetzungen sind PC-Grundkenntnisse. Auch Mac-Nutzer sind willkommen.
Sa, 03.12., 9:00-16:00 Uhr
So, 04.12., 9:00-16:00 Uhr
64,00 EUR, vhs, Raum 211

50243
Twitter, facebook & Co. - die wunderbare (?) Welt des Web 2.0
Marcus Konitzer
SchülerVZ, Twitter, Facebook und Co. sind für viele Kinder und Jugendliche Orte, an denen sie sich täglich bewegen und mit ihren Freunden kommunizieren. Viele Eltern stehen jedoch diesen „social communities“ ratlos oder skeptisch gegenüber. Was steckt hinter den neuen Möglichkeiten, sich komplette Freundeskreise im Netz aufzubauen oder die Freunde per Mini-Verlautbarung über das Tagesgeschehen auf dem Laufenden zu halten? Was geschieht mit den Daten, die die Benutzer preisgeben? Wer sieht die Fotos, die ihr Kind dort veröffentlicht? Dieser Kurs gibt Ihnen einen Einblick in die verschiedenen neuen Webtechniken und diskutiert auch das problematische Thema „Datenschutz“ und „Cyber-Mobbing“. Er richtet sich an interessierte Eltern und Pädagogen. Voraussetzungen: PC- und Internet-Grundkenntnisse.
Sa, 15.10., 9:00-15:30 Uhr
29,30 EUR, vhs, Raum 211

50220
Online Marketing
Marcus Konitzer
Lernen Sie hier, ihre Dienstleistung oder ihr Produkt im Internet richtig zu positionieren. Dabei legen wir Augenmerk auf ihre Internetseite und wie sie gefunden wird, wie Online Pressearbeit funktioniert und welchen Einfluss Social Media hat. Sie lernen ihre Platzierung bei Google zu steuern und für ihre Zielgruppe Werbekampagnen zu erstellen. Dieser Workshop richtet sich an Freiberufler, Kleinunternehmer, Webbeauftragte, Vereine, soziale Einrichtungen, usw.
Sa, 19.11., 9:00-16:45 Uhr
So, 20.11., 9:00-16:45 Uhr
108,00 EUR
vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

WEBDESIGN / PHP / JAVA

50247
Wege zur Webseite
Marcus Konitzer
Was ist alles nötig für eine Webseite, wie lange dauert so etwas? Welche Personengruppen sind an der Erstellung einer Webseite beteiligt? In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über die verwendete Technik, über den organisatorischen Ablauf und über die eingesetzte Software. Sie erhalten grundlegende Informationen über die Kosten einer Webseite und über die Dauer der Erstellung. Dieser Kurs ist geeignet für angehende Webdesigner, Internetbeauftragte und Personen, welche eine Webseite erstellen oder erstellen lassen.
Di, 18.10., 18:30-21:30 Uhr
16,00 EUR, vhs, Raum 312

50221
HTML5 Einstieg
Marcus Konitzer
HTML5 ist en vogue: Der neue Webstandard erleichtert die Einbindung von Formularen und Filmen. Auch im Hintergrund hat sich einiges getan, was Webdesignern das Leben erleichtert. Ziel dieses Kurses ist es, HTML5 konkret einzusetzen. Neben den sprachlichen Neuerungen zum Vorgänger werden die Themen Formulare, Geolocation, Multimedia, Drag-and-Drop und Anwendungsunterstützung praxisnah vorgestellt. Der Kurs richtet sich an alle, die Web-Seiten mit HTML 5 gestalten und umsetzen wollen. Grundkenntnisse in HTML sind notwendig, um bei diesem Kurs mitzumachen. Grundlegende Kenntnisse in CSS und JavaScript sind von Vorteil.
Sa, 12.11., 9:00-16:45 Uhr
So, 13.11., 9:00-16:45 Uhr
108,00 EUR, vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause

50361
Die eigene Homepage im Internet - Einführung in HTML (Grundkurs)
Susanne Ludwig
Dieser Kurs bietet Ihnen einen professionellen Einstieg in die Web-Programmierung mit HTML. Anhand vieler praktischer Beispiele werden Sie an grundlegende HTML-Tags herangeführt, um damit eine eigene Web-Seite zu erstellen. Der Kurs behandelt außerdem gängige Layoutkonzepte mit CSS und Java Script. Sie lernen, wie und wo Sie Ihre Web-Seiten veröffentlichen können. Ein weiteres Kursziel ist das Verständnis von technischen Hintergründen und Sicherheitsproblemen. Sie erlernen den Umgang mit der wichtigsten Software wie z.B. einem HTML-Editor, einem ftp-Programm und den nötigen Dokumentationen. Voraussetzungen: Geübte PC- und Internetkenntnisse.
donnerstags 18:30-21:30 Uhr, ab Do, 6.10.11
4 Termine, 80,00 EUR +
17,00 EUR Fachbuch, vhs, Raum 211

50362
Die eigene Homepage im Internet - Einführung in HTML (Aufbaukurs)
Susanne Ludwig
Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse in HTML, haben eventuell schon eine Website erstellt, möchten diese nun „aufpeppen“ und Ihre Leser aktiv beteiligen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie selbst Feedbackformulare schreiben, geschützte Verzeichnisse anlegen und Chats und Foren in Ihre Website einbinden. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist der Kurs „Die eigene Homepage im Internet“ oder vergleichbare Kenntisse in HTML, sowie geübte PC-Kenntnisse. Lerntempo: normal.
donnerstags 18:30-21:30 Uhr, ab Do, 10.11.11, 4 Termine, 80,00 EUR +
17,00 EUR Fachbuch, vhs, Raum 211

50352
Einführung in PHP
Sebastian Burg
PHP hat sich in den letzten Jahren zu einer der wichtigsten Programmiersprachen im Internet entwickelt. Das verwundert nicht, gilt die Sprache doch als einfach zu erlernen und gut durchdacht. Dieser praxisorientierte Workshop gibt eine Einführung in die Handhabung von PHP und richtet sich auch an Anwender, die bisher keine Erfahrung in der Webprogrammierung (also der dynamischen Erstellung von Webseiten) haben. Mit einfachen Beispielen wie Gästebüchern oder Votings lernen Sie PHP (und die dahinter liegenden Datenbank MySQL) kennen. Lerntempo: zügig, Voraussetzungen: Gute allgemeine Computerkenntnisse, einige Grundkenntnisse in HTML sind von Vorteil.
Fr, 20.01., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 21.01., 9:00-17:30 Uhr
So, 22.01., 9:00-12:00 Uhr
117,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 211

Sparen Sie bis zu 50 Prozent der Kursgebühr!

Kurse, die mit dem *rechts* nebenstehenden Logo gekennzeichnet sind, können ein echtes „Schnäppchen“ werden. Dank Fachkursförderung aus dem Europäischen Sozialfond (ESF) können Sie bis zu 50 Prozent Förderung erhalten. Details finden Sie auf Seite 89. Für Kurse, die mit dem links nebenstehenden Logo gekennzeichnet sind, können Sie die Bildungsprämie in Anspruch nehmen, mit der Sie 50 Prozent (maximal 500 Euro) sparen können. Details hierzu finden Sie auf Seite 96.

50354
Einführung in Java

N.N.
PHP hat sich in den letzten Jahren zu einer der wichtigsten Programmiersprachen im Internet entwickelt. Das verwundert nicht, gilt die Sprache doch als einfach zu erlernen und gut durchdacht. Dieser praxisorientierte Workshop gibt eine Einführung in die Handhabung von PHP und richtet sich auch an Anwender, die bisher keine Erfahrung in der Webprogrammierung (also der dynamischen Erstellung von Webseiten) haben. Mit einfachen Beispielen wie Gästebüchern oder Votings lernen Sie PHP (und die dahinter liegenden Datenbank MySQL) kennen. Lerntempo: zügig, Voraussetzungen: Gute allgemeine Computerkenntnisse, einige Grundkenntnisse in HTML sind von Vorteil.
Fr, 21.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 22.10., 9:00-17:30 Uhr
So, 23.10., 9:00-12:00 Uhr
117,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause.

Rabatte bei Adobe Software

Bis 30.6. bekamen VHS Kursteilnehmer/innen Sonderpreise beim Bezug von Adobe Software (bis zu 80 Prozent Rabatt). Ob Adobe dieses Programm im laufenden Semster forsetzen wird, war bis Redaktionsschluss unklar. Auf der Webseite unseres Kooperationspartners - der Firma Cobra - finden Sie aktuelle Hinweise zu diesem Thema: http://www.cobra-shop.de

Einführung in Dreamweaver

Dreamweaver ist die Standardanwendung für das professionelle Design von Web-Seiten. Lernen Sie, wie Sie mit Dreamweaver dynamische Web-Seiten erstellen. Dreamweaver CS 3 bietet ein umfangreiches Funktionssortiment. Den Umgang damit lernen Sie im Kurs. So können Sie auch aufwendige Web-Auftritte realisieren. Zusätzlich wird die Optimierung von Bildern und grafischen Elementen für das Web gelernt. Für die Kursteilnahme sind Vorkenntnisse in HTML vorteilhaft.

50366
Andreas Konitzer
mittwochs 9:00-16:45 Uhr, ab Mi, 26.10.11
104,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause.

50367
Andreas Konitzer
donnerstags 9:00-16:45 Uhr, ab Do, 19.1.12
104,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause.

Medienqualifizierung für Erzieherinnen und Erzieher

Diese Medienqualifizierung führt das pädagogische Fachpersonal im frühkindlichen Bereich an die digitalen Medien und den „Lernort Internet“ praxisnah heran. Mit anschaulichen Beispielen werden die Erzieherinnen und Erzieher in die Lage versetzt, den Computer in der eigenen Einrichtung auch für medienpädagogische Projekte und zur Medienkompetenzförderung einzusetzen sowie das Internet zur eigenen Weiterbildung zu nutzen. Die Fortbildung umfasst insgesamt 5 Tage. Folgende Themen werden behandelt:

- Betriebssystem (Grundlagen) und Datensicherheit (Schutz vor Viren, Sicherung)
- Internetbrowser (Software für das Internet nutzen), Suchen und Finden im Internet
- Kommunikation im Internet (z. B. Email)
- Lernen im Internet (Arbeitsrelevante Lern- und Selbstlernangebote)
- Sicherheit und Recht im Internet
- Textverarbeitung (z.B. Einladung Elternabend, Serienbrief)
- Bildbearbeitung (eine einfache Bildbearbeitung z.B. Fotos vom letzten
- Kinderfest, Diashow)
- Präsentation (Grundfunktionen, z.B. Präsentation der Arbeit im
- Elternkreis)
- Einsatz von Medien in Bildungsprozessen (z. B. digitale Fotografie)
- Beratungskompetenz gegenüber Eltern im Hinblick auf die Mediennutzung ihrer Kinder

Die Teilnahme ist **kostenlos**, da die Schulungen über das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) und den Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert werden. Gerne richten wir auch für Ihre Einrichtung eine Schulung mit speziell abgestimmten Programm aus. Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch (07071/560337) oder auf der Webseite www.vhs-tuebingen.de/medienqualifizierung.

Derzeit stehen folgende Termine fest:

Kurs 1: 17.10. bis 21.10.2011
Kurs 2: 16.01. bis 20.01.2012
jeweils Mo-Fr, 8:15 - 17:15 Uhr

Bei entsprechender Nachfrage werden weitere Kurse angebote. Sollten Sie eine Schulung für Ihre Einrichtung wünschen, dann nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

ESF
Europäischer Sozialfonds für Deutschland

JOOMLA

50368
Joomla für Redakteure

Marcus Konitzer
Für viele Webseiten wird das Content Management System Joomla! eingesetzt. In diesem Kurs lernen Sie die Inhalte Ihrer Webseite mit den Werkzeugen von Joomla! zu verwalten. Unter anderem werden folgende Themen behandelt: Navigation aufbauen - Inhalte erstellen und verändern - Benutzer und Bereiche - Webseiten-Layout. Den Teilnehmern steht eine Joomla!-Installation zu Übungszwecken zur Verfügung. Voraussetzung: geübte EDV Grundkenntnisse.
Sa, 14.01., 9:00-16:45 Uhr
So, 15.01., 9:00-16:45 Uhr
140,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 211

BILDBEARBEITUNG

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop

Der Kurs bietet einen Einstieg in die digitale Bildbearbeitung. Wichtige theoretische Grundlagen wie Dateiformate und Bildauflösung werden erklärt, daneben praktische Grundlagen wie das optimale Einscannen oder Digitalfotografieren. Mit Photoshop werden die wichtigsten Schritte der Fotooptimierung sowie der Fotoretusche, - verfremdung und -montage erlernt. Grundlage für diesen Kurs: Routinierter Umgang mit einem Computer.

50380

Einsteigerseminar
Alexander Gonschior
montags 18:30-21:30 Uhr, ab Mo, 10.10.11
6 Termine, 168,00 EUR
vhs, Raum 211

50381

Einsteigerseminar
Susanne Ludwig
mittwochs 18:30-21:30 Uhr, ab Mi, 23.11.11
6 Termine, 168,00 EUR
vhs, Raum 211

50382

Einsteigerseminar
Susanne Ludwig
dienstags 18:30-21:30 Uhr, ab Di, 10.1.12
6 Termine, 168,00 EUR
vhs, Raum 211

50389

Digitale Fotografie - ein Workshop vom Auslösen bis zur Veröffentlichung

Susanne Ludwig
Dieser Workshop ist die perfekte Einführung in das Thema „digitale Fotografie“. Von der Motivsuche bis zur Bildbearbeitung (und -veröffentlichung) werden alle wichtigen Themen abgedeckt:

- Exkursion mit gemeinsamer Fototour (Motivsuche, Belichtung, Schärfe, Lichtverhältnisse etc.)
- Auswertung der Exkursion (Speichern der Ergebnisse auf Speicherkarten, Übertragung auf den PC, Sichtung der Ergebnisse)
- Bildbearbeitung - was lässt sich verbessern (Bildausschnitt, Farbkorrektur, Helligkeit, Kontrast, Schärfe, in Schwarz-Weiß konvertieren, Filter etc.)
- Aufarbeitung (Text- und Schrifteffekte hinzufügen, Rahmen, Text, Vorbereitung für professionellen Druck, geeignete Dateitypen etc.)
- Veröffentlichung (Veröffentlichung von Fotos, Online-Plattformen, Abzüge bestellen, Fotobuch erstellen. PowerPoint-Fotoalbum, Diashow etc.)
- Abschluss (multimediale Ausstellung mit Abzügen, Präsentationen, Diashows etc.)

Termine:
Di, 11.10., 18:30-21:30 Uhr
Sa, 15.10., 9:00-17:30 Uhr
Sa, 29.10., 9:00-17:30 Uhr
Di, 08.11., 18:30-21:30 Uhr
Di, 15.11., 18:30-21:30 Uhr
Di, 22.11., 18:30-21:30 Uhr
Di, 29.11., 18:30-21:30 Uhr
Di, 06.12., 18:30-21:30 Uhr
8 Termine, 220,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch, vhs, Raum 211

50385

Photoshop für Fotografen

Ralf Martenstein
Photoshop ist das Bildbearbeitungsprogramm für fotografische, drucktechnische und multimediale Anwendungen. Schwerpunkt dieses Kurses sind die Grundlagen der klassischen Fotobearbeitung wie Tonwert- und Farbkorrektur, die Werkzeuge zur selektiven Bildbearbeitung sowie Fotoretusche und -montage. Im Weiteren werden die fototechnischen Voraussetzungen für gute Aufnahmen und die verschiedenen Möglichkeiten des Bildimports erläutert.
Sa, 03.12., 9:00-17:30 Uhr
60,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 210
Eine Stunde Mittagspause.

50387

GIMP - die kostenlose Profi-Bildbearbeitung

Susanne Ludwig
In diesem Kurs lernen Sie das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm „GIMP“ kennen. GIMP ist eine leistungsstarke Photoshop-Alternative für Windows und Linux. Menschen mit Vorkenntnissen in Bildbearbeitung lernen in diesem Kurs die wichtigsten Funktionen von GIMP erläutert, außerdem wird auf die Unterschiede zu kommerzieller Software eingegangen.
Sa, 28.01., 9:00-17:30 Uhr
60,00 EUR + 15,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 210
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

50388

Von der Digitalkamera in den PC

Susanne Ludwig
Sie fotografieren mit einer Digitalkamera und möchten Ihre Bilder nun bearbeiten. In der alltäglichen Arbeit mit der Digitalkamera stellen sich am Anfang vor allem diese Fragen: Wie kommen die Bilder von der Digitalkamera auf den Computer. Wie ordne ich meine Bilder? Wie bekomme ich die roten Augen weg? Wie ändere ich die Bildgröße? Wir werden mit einem Bildbearbeitungsprogramm arbeiten, das bei gängigen Digitalkameras mitgeliefert wird, werfen aber auch einen Blick auf andere Bildbearbeitungsprogramme. Geübte PC Grundkenntnisse sind erforderlich! Bitte Kamera und Kabel mitbringen.
Sa, 14.01., 9:00-17:30 Uhr
50,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 209
Eine Stunde Mittagspause.

Rabatte bei Adobe Software

Bis 30.6. bekamen VHS Kursteilnehmer/innen Sonderpreise beim Bezug von Adobe Software (bis zu 80 Prozent Rabatt).

Ob Adobe dieses Programm im laufenden Semster forsetzen wird, war bis Redaktions-schluss unklar.

Auf der Webseite unseres Kooperationspartners - der Firma Cobra - finden Sie aktuelle Hinweise zu diesem Thema: http://www.cobra-shop.de

Sparen Sie bis zu 50 Prozent der Kursgebühr!

Kurse, die mit dem *rechts* nebenstehenden Logo gekennzeichnet sind, können ein echtes „Schnäppchen“ werden. Dank Fachkursförderung aus dem Europäischen Sozialfond (ESF) können Sie bis zu 50 Prozent Förderung erhalten. Details finden Sie auf Seite 89. Für Kurse, die mit dem links nebenstehenden Logo gekennzeichnet sind, können Sie die Bildungsprämie in Anspruch nehmen, mit der Sie 50 Prozent (maximal 500 Euro) sparen können. Details hierzu finden Sie auf Seite 96.

INDESIGN

Print Medien mit Adobe InDesign CS4 herstellen (Einführung)

In diesem Kurs lernen Sie InDesign als Desktop-Publishing-Programm kennen. InDesign dient dem ambitionierten Privatnutzer zur Erstellung sämtlicher Druckmedien. Vom Ein-Mann/Frau-Betrieb bis zum Großunternehmen wird InDesign zur Abwicklung der Druckaufgaben zwischen Firma und Druckerei genutzt. Themen des Kurses sind: Objekte zeichnen und mit unterschiedlichen Techniken bearbeiten. Sie lernen, wie Sie Texte erstellen und platzieren, Absätze gestalten und typografische Stilmittel sinnvoll einsetzen. Sie definieren Farben und Verläufe, erstellen Ebenen und platzieren Bilder und Grafiken. Sie arbeiten mit Rahmen und Mustervorlagen. Sie finden den Einstieg in Transparenzen und definieren Umbrüche. Sie erstellen einseitige, mehrseitige und buchartige (Option Doppelseite) Dokumente (nicht die Buchfunktion, siehe Vertiefungskurs). Abschließend bereiten Sie Ihr Dokument für die professionelle Reproduktion vor und erlernen die Ausgabe als PDF-Datei.

50390
Frank Dinkelmann
Fr, 14.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 15.10., 9:00-17:30 Uhr
So, 16.10., 9:00-12:00 Uhr
135,00 EUR + 15,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

50391
Frank Dinkelmann
Fr, 25.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 26.11., 9:00-17:30 Uhr
So, 27.11., 9:00-12:00 Uhr
135,00 EUR + 15,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

50392
Frank Dinkelmann
Fr, 20.01., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 21.01., 9:00-17:30 Uhr
So, 22.01., 9:00-12:00 Uhr
135,00 EUR + 15,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

Adobe InDesign (Fortsetzungskurs)

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr Wissen aus dem Grundkurs in Richtung Buchgestaltung und erweiterte Techniken der Objektgestaltung sowie der Verbesserung Ihres Workflows. Themen des Kurses sind: Erstellen von Arbeitsbereichen, Dokumentverwaltung mit Adobe Bridge, Einsetzen der automatischen Layoutanpassung, Arbeit mit Rastern, schnelles Duplizieren von Objekten, Einsatz von Formaten und Objektstilen. Weiterhin erleichtert das Verwenden von Bibliotheken und Snippets Ihre Arbeit. Sie erweitern Ihre Kenntnisse im Bereich des Buch-Layouts durch den Einsatz der Buch-Funktion, der Gestaltung der Seiten-Nummerierung, dem Einfügen von Vakatseiten, sowie dem Erstellen von Inhaltsverzeichnis, Index und Fußnoten. Sie runden dieses Wissen ab mit der Gestaltung von Tabellen, dem Hinzufügen von Gestaltungseffekten bei Rahmen und Bildern, der Verankerung von Objekten im Text sowie dem Zeichnen von Kurven und Pfaden. Im Bereich Typografie lernen Sie Texte in Rahmen zu konvertieren, Text an Pfaden auszurichten und Text mit Effekten auszustatten. ICC-Profile, Softproofs, Überfüllungen und Objekt-Transparenzen und deren Ausgabe im Druck sind weitere Themen dieses Kurses.

50395
Frank Dinkelmann
Fr, 17.02., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 18.02., 9:00-17:30 Uhr
So, 19.02., 9:00-12:00 Uhr
3, 126,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

50396
Frank Dinkelmann
Fr, 09.12., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 10.12., 9:00-17:30 Uhr
So, 11.12., 9:00-12:00 Uhr
3, 126,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

ILLUSTRATOR

Einführung in den Adobe Illustrator CS4

Der Adobe Illustrator ist das Programm, um kreative Grafikideen professionell umzusetzen. Mit dem Illustrator lassen sich anspruchsvolle Vektorgrafiken für Druck und Internet erstellen. Die Software ist perfekt in die Adobe Programm-Suite integriert, so dass Sie die Ergebnisse problemlos in InDesign oder Flash weiter verarbeiten können. In diesem Kurs lernen Sie lernen die wichtigsten Funktionen des Programms kennen. Themen sind unter anderem folgende: Objekte erstellen und kopieren, Werkzeuge und Befehle, Objektbearbeitung, Pfade zeichnen und editieren, Konturen, Effekte, Objektgestaltung, Formen und Farben angleichen, Verwendung von Ebenen, Textbearbeitung.

50397
Susanne Ludwig
Fr, 11.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 12.11., 9:00-17:30 Uhr
So, 13.11., 9:00-12:00 Uhr
3, 135,00 EUR + 15,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 211
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

50398
Susanne Ludwig
Fr, 20.01., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 21.01., 9:00-17:30 Uhr
So, 22.01., 9:00-12:00 Uhr
3, 135,00 EUR + 15,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 209
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

Rabatte bei Adobe Software

Bis 30.6. bekamen VHS Kursteilnehmer/innen Sonderpreise beim Bezug von Adobe Software (bis zu 80 Prozent Rabatt).

Ob Adobe dieses Programm im laufenden Semster forsetzen wird, war bis Redaktions-schluss unklar.

Auf der Webseite unseres Kooperationspartners - der Firma Cobra - finden Sie aktuelle Hinweise zu diesem Thema: http://www.cobra-shop.de

Sparen Sie bis zu 50 Prozent der Kursgebühr!

Kurse, die mit dem *rechts* nebenstehenden Logo gekennzeichnet sind, können ein echtes „Schnäppchen“ werden. Dank Fachkursförderung aus dem Europäischen Sozialfond (ESF) können Sie bis zu 50 Prozent Förderung erhalten. Details finden Sie auf Seite 89. Für Kurse, die mit dem links nebenstehenden Logo gekennzeichnet sind, können Sie die Bildungsprämie in Anspruch nehmen, mit der Sie 50 Prozent (maximal 500 Euro) sparen können. Details hierzu finden Sie auf Seite 96.

EDV SPEZIELL FÜR FRAUEN

50341
Textverarbeitung, Internet und E-Mail für Frauen - Grundlagen
André Engeroff
Sie lernen die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig. Sie werden Programme starten und beenden, Dateien speichern und Texte drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete (Standardsoftware wie z.B. Textverarbeitung und E-Mail).
Es gibt für diesen Kurs keine Zugangsvoraussetzungen. Lerntempo: eher langsam.
mittwochs 8:45-11:45 Uhr, ab Mi, 5.10.11
6 Termine, 120,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 211

50342
Textverarbeitung, Internet und E-Mail für Frauen - Aufbaukurs
André Engeroff
Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteigerinnen, die nicht ganz bei Null anfangen möchten. Wenn Sie sich in Sachen Textverarbeitung und Internet „updaten“ möchten oder einen Folgekurs zu „Einführung in die EDV I“ suchen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Voraussetzung: PC Grundkenntnisse - Lerntempo: eher langsam.
mittwochs 8:45-11:45 Uhr, ab Mi, 23.11.11
6 Termine, 120,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 211

EDV SPEZIELL FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Einführung in die Computerbenutzung für Ältere
Sie lernen die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig. Sie werden Programme starten und beenden, Dateien speichern und Texte drucken. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete (Standardsoftware und E-Mail). Es gibt für diesen Kurs keine Zugangsvoraussetzungen.

50301
Christian Menter
dienstags u. donnerstags, 16:15-18:15 Uhr, ab Di, 4.10.11
6 Termine, 80,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 211

50302
André Engeroff
dienstags 16:15-18:15 Uhr, ab Di, 10.1.12
6 Termine, 80,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 211

Vertiefungskurs - Computerbenutzung für Ältere
Wer schon Grundkenntnisse mitbringt oder einen Einführungskurs besucht hat und hier eine Ergänzung sucht, ist genau richtig. Es werden Word, Internet und E-Mail-Fragen aufgegriffen und an interessanten Beispielen mit viel Praxisbezug vorgestellt und es wird Unterstützung für das eigene Handeln gegeben.

50305
Christian Menter
dienstags u. donnerstags, 16:15-18:15 Uhr, ab Di, 25.10.11
6 Termine, 88,00 EUR
vhs, Raum 211

50306
André Engeroff
dienstags 16:15-18:15 Uhr, ab Di, 21.2.12
6 Termine, 88,00 EUR
vhs, Raum 211

Einführung in das Internet für Ältere
Das Internet - daran besteht wohl kein Zweifel - greift immer tiefer in unsere Lebensbereiche ein. Kein Wunder, dass diejenigen, die bei diesem Thema nur „Bahnhof“ verstehen, sich zunehmend abgekoppelt fühlen. Dabei ist es gar kein Hexenwerk: Dem Enkel eine Email schreiben oder schnell nach einem raffinierten Kochrezept recherchieren; im Internet ein preiswertes Flugticket kaufen, eine Partnerbörse aufsuchen oder ein Weihnachtsgeschenk bestellen - das alles sollte nach dem Besuch dieses Kurses kein Problem mehr sein. Voraussetzung ist allerdings die Teilnahme an einem Einführungsseminar (oder vergleichbare PC-Kenntnisse)!

50310
Christian Menter
freitags 15:30-17:45 Uhr, ab Fr, 7.10.11
4 Termine, 60,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 211

50311
Christian Menter
freitags 15:30-17:45 Uhr, ab Fr, 13.1.12
4 Termine, 60,00 EUR + 14,00 EUR Fachbuch
vhs, Raum 211

	Einführungen / Kurse speziell für Frauen und Senioren	Europäischer Computerführerschein	Office (Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation)	Internet + Email, Dreamweaver, HTML, Flash, typo3, Java, VB
September /Oktober	vom 04.10. bis 20.10.: **Einführung in die Computerbenutzung für Ältere** (Di, 16:15 - 18:15, 94 Euro) vom 05.10. bis 16.11.: **Textverarbeitung, Internet und E-Mail für Frauen - Grundlagen** (Mi, 08:45 - 11:45, 134 Euro) vom 07.10. bis 28.10.: **Einführung in das Internet für Ältere** (Fr, Sa, So, 74 Euro) vom 18.10. bis 22.11.: **Keine Angst vor dem PC** (Di, 08:45 - 11:45, 114 Euro) vom 25.10. bis 17.11.: **Vertiefungskurs - Computerbenutzung für Ältere** (Di, 16:15 - 18:15, 88 Euro)	vom 04.10. bis 20.10.: **Einführung in die EDV / Betriebssystem** (ECDL Mod. 1+2) (Di + Do, 18:30 - 21:30, 141 Euro) vom 25.10. bis 17.11.: **Textverarbeitung** (Word / ECDL Modul 3) (Di + Do, 18:30 - 21:30, 134 Euro)	vom 30.09. bis 01.10.: **Word 2007 - Grundkurs** (Fr, Sa, So, 94 Euro) vom 05.10. bis 16.11.: **Office Intensivkurs (Office 2007)** (Mi, 18:30 - 21:30, 134 Euro) vom 07.10. bis 09.10.: **Access Grundkurs (mit Access 2007)** (Fr, Sa, So, 104 Euro) vom 07.10. bis 08.10.: **Word 2007 - Aufbaukurs** (Fr, Sa, So, 94 Euro) vom 21.10. bis 23.10.: **Office Intensivkurs (Office 2007)** (Fr, Sa, So, 104 Euro) vom 28.10. bis 30.10.: **Excel - Grundkurs (mit Excel 2007)** (Fr, Sa, So, 94 Euro)	vom 06.10. bis 27.10.: **Die eigene Homepage im Internet - Einführung in HTML (Grundkurs)** (Do, 18:30 - 21:30, 97 Euro) vom 21.10. bis 23.10.: **Einführung in Java** (Fr, Sa, So, 131 Euro) vom 26.10. bis 27.10.: **Einführung in Dreamweaver** (Mi, 09:00 - 16:45, 118 Euro)
November	vom 10.11. bis 01.12.: **Einstieg in das Betriebssystem des Apple Mac** (Do, 18:30 - 21:30, 96 Euro) vom 23.11. bis 11.01.: **Textverarbeitung, Internet und E-Mail für Frauen - Aufbaukurs** (Mi, 08:45 - 11:45, 134 Euro)	vom 22.11. bis 08.12.: **Tabellenkalkulation (Excel / ECDL Modul 4)** (Di + Do, 18:30 - 21:30, 134 Euro)	vom 07.11. bis 12.12.: **Office Intensivkurs (Office 2007)** (Mo, 18:30 - 21:30, 134 Euro) vom 11.11. bis 13.11.: **SQL Server Datenbank Grundlagen** (Fr, Sa, So, 151 Euro) vom 11.11. bis 13.11.: **Präsentieren mit PowerPoint 2007** (Fr, Sa, So, 104 Euro) vom 11.11. bis 12.11.: **Excel 2007 - Grundkurs** (Fr, Sa, So, 94 Euro) vom 18.11. bis 20.11.: **Einführung in SQL und MySQL** (Fr, Sa, So, 126 Euro) vom 25.11. bis 27.11.: **Office Intensivkurs (Office 2007)** (Fr, Sa, So, 104 Euro)	vom 10.11. bis 01.12.: **Die eigene Homepage im Internet - Einführung in HTML (Aufbaukurs)** (Do, 18:30 - 21:30, 97 Euro) vom 12.11. bis 13.11.: **HTML5 Einstieg** (Sa, So, 108 Euro)
Dezember		vom 13.12. bis 12.01.: **Datenbanken (Access / ECDL Modul 5)** (Di + Do, 18:30 - 21:30, 134 Euro)	vom 02.12. bis 04.12.: **Excel - Grundkurs (mit Excel 2007)** (Fr, Sa, So, 94 Euro)	
Januar / Februar	vom 10.01. bis 14.02.: **Einführung in die Computerbenutzung für Ältere** (Mo, 16:15 - 18:15, 94 Euro) vom 13.01. bis 14.01.: **Einstieg in das Betriebssystem des Apple Mac** (Do, 18:30 - 21:30, 96 Euro) vom 13.01. bis 03.02.: **Einführung in das Internet für Ältere** (Do, 15:30 - 17:45, 74 Euro) vom 17.01. bis 14.02.: **Keine Angst vor dem PC** (Mo, 08:45 - 11:45, 114 Euro) vom 10.02. bis 12.02.: **Keine Angst vor dem PC - kompakt** (Fr, Sa, So, 104 Euro) vom 21.02. bis 27.03.: **Vertiefungskurs - Computerbenutzung für Ältere** (Mo, 16:15 - 18:15, 88 Euro) am 25.02.: **Apple Mac OSX - für Fortgeschrittene** (Sa, 96 Euro)	vom 17.01. bis 31.01.: **Präsentation (Powerpoint / ECDL Modul 6)** (Di + Do, 18:30 - 21:30, 114 Euro) vom 02.02. bis 28.02.: **Internet und Email (Outlook / ECDL Modul 7)** (Di + Do, 18:30 - 21:30, 134 Euro)	vom 12.01. bis 16.02.: **Office Intensivkurs (Office 2007)** (Mi, 18:30 - 21:30, 134 Euro) vom 10.02. bis 12.02.: **Office Intensivkurs (Office 2007)** (Fr, Sa, So, 104 Euro)	vom 14.01. bis 15.01.: **Joomla für Redakteure** (Fr, Sa, So, 154 Euro) vom 19.01. bis 20.01.: **Einführung in Dreamweaver** (Mi, 09:00 - 16:45, 118 Euro) vom 20.01. bis 22.01.: **Einführung in PHP** (Fr, Sa, So, 131 Euro)

Bildbearbeitung / Digitale Fotografie / InDesign	Rhetorik und Kommunikation / Arbeitstechniken	Berufl. Schlüsselqualifikationen / Computerschreiben / Fibu	Mensch + Beruf/ berufliche Weiterbildungen
vom 10.10. bis 28.11.: **Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS4** (Mo, 18:30 - 21:30, 168 Euro) vom 11.10. bis 06.12.: **Digitale Fotografie - ein Workshop vom Auslösen bis zur Veröffentlichung** (Di, 18:30 - 21:30, 234 Euro) vom 14.10. bis 16.10.: **Print Medien mit Adobe InDesign CS4 herstellen (Einführung)** (Fr, Sa, So, 150 Euro)	am 01.10.: **Mnemonik & Gedächtnisstrategien** (Sa, 60 €) am 08.10.: **Speed Reading** (Sa, 60 €) vom 17.09. bis 18.09.: **Einführungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation** (Sa, So, 200 Euro) vom 21.10. bis 22.10.: **Erfolgreich kommunizieren I - Basiskurs** (Fr, Sa, So, 73.3 Euro) vom 29.10. bis 25.03.: **Berufsbegleitende Fortbildung in Gewaltfreier Kommunikation (GfK)** (Sa 1540 Euro)	vom 29.09. bis 26.01.: **Finanzbuchführung I** (Do, 18:00 - 21:00, 266.9 Euro) vom 29.09. bis 26.11.: **Finanzbuchführung EDV** (Do, 18:30 - 21:30, 215 Euro)	vom 19.09. – 19.12.: **Wiedereinstieg in den Beruf für Frauen** (Mo - Fr, 08:30 - 12:15, 1274 Euro) vom 11.10. bis 29.11.: **Grenzen setzen und bewahren! Ein Kurs für Pädagoginnen und Pädagogen.** (Di, 18:30 - 21:00, 130 Euro)
vom 11.11. bis 13.11.: **Einführung in den Adobe Illustrator CS4** (Fr, Sa, So, 150 Euro) vom 25.11. bis 27.11.: **Print Medien mit Adobe InDesign CS4 herstellen (Einführung)** (Fr, Sa, So, 150 Euro) vom 23.11. bis 11.01.: **Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS4** (Mi, 18:30 - 21:30, 168 Euro)	vom 11.11. bis 12.11.: **Erfolgreich kommunizieren II - Aufbaukurs** (Fr, Sa, So, 73.3 Euro) vom 28.11. bis 13.02.: **Erfolgreich kommunizieren III - Trainingskurs** (Mo, 18:15 - 21:15, 144 Euro)	vom 21.11. bis 07.12.: **Computerschreiben** (Mo + Mi, 18:30 - 20:45, 90 €) vom 12.11. bis 13.11.: **Selbst- und Zeitmanagement** (Sa, So, 90 Euro)	am 17.11.: **KARRIERE - mit eigenem Kopf!** (Do, 19:00 - 22:00, 28 Euro)
am 03.12.: **Photoshop für Fotografen** (Sa 74 Euro) vom 09.12. bis 11.12.: **Adobe InDesign (Fortsetzungskurs)** (Fr, Sa, So, 140 Euro)	am 03.12.: **Smalltalk trainieren - Kontakte sicher und souverän aufbauen!** (Sa 40 Euro)	am 10.12.: **Projektmanagement kompakt** (Sa 53.40 Euro)	vom 03.12. bis 04.12.: **Lebe deine Vision - Standortbestimmung, Zukunftsplanung und Zielerreichung** (Sa, So, 80 Euro)
vom 10.01. bis 14.02.: **Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS4** (Mo, 18:30 - 21:30, 168 Euro) m 14.01.: **Von der Digitalkamera in den PC** (Fr, Sa, So, 64 Euro) vom 20.01. bis 22.01.: **Print Medien mit Adobe InDesign CS4 herstellen (Einführung)** (Fr, Sa, So, 150 Euro) vom 20.01. bis 22.01.: **Einführung in den Adobe Illustrator CS4** (Fr, Sa, So, 150 Euro) vom 27.01. bis 29.01.: **Access Grundkurs (mit Access 2007)** (Fr, Sa, So, 104 Euro) am 28.01.: **GIMP - die kostenlose Profi-Bildbearbeitung** (Sa, 75 Euro) vom 17.02. bis 19.02.: **Adobe InDesign (Fortsetzungskurs)** (Fr, Sa, So, 140 Euro)	am 18.01. und 19.01.: **Telefontraining- Kundenservice am Telefon** (Mi + Do, 17:00-21:00, 53,40 €) am 18.02.: **Damit die Stimme stimmt - ein Stimmtraining (auch) für den Beruf** (Fr, Sa, So, 40 Euro)	vom 09.01. bis 25.01.: **Computerschreiben** (Mo + Mi, 18:30 - 20:45, 90 €) vom 04.02. bis 05.02.: **Erfolgsfaktor Persönlichkeit - Die eigenen Stärken erkennen und ideal einsetzen** (Fr, Sa, So, 90 Euro)	vom 09.01. bis 30.03.: **Wiedereinstieg in den Beruf für Frauen** (Mo - Fr, 08:30 - 12:15, 1274 Euro) am 18.02.: **Arbeit finden, die endlich zu mir passt! L/WP-Impulstag für Berufstätige** (Fr, Sa, So, 94 Euro)

GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

ESF
Europäischer Sozialfonds
für Deutschland

EUROPÄISCHE UNION

500 Euro Zuschuss für Ihre persönliche Weiterbildung

Sie planen, sich beruflich weiterzubilden? Sie möchten die Kenntnisse, die Sie in der täglichen Arbeit benötigen, vertiefen? Sie möchten sich beruflich neu orientieren? Was immer Sie tun möchten, um Ihre Qualifikation zu verbessern - möglicherweise kann Ihnen die Bildungsprämie helfen, die Weiterbildung zu finanzieren. Über die Prämie, die Sie einmal pro Kalenderjahr erhalten können, werden 50 Prozent der Schulungskosten erstattet (maximal 500 Euro).

Wer wird gefördert?

Die Bildungsprämie richtet sich an Selbstständige und Angestellte, die ein zu versteuerndes Einkommen von weniger als 25.600 Euro (bzw. 51.200 Euro bei gemeinsam veranlagten Paaren) haben. Dies entspricht einem Bruttoeinkommen von mindestens 28.500 bzw. 57.000 Euro. Die genaue Höhe entnehmen Sie bitte der 2. Seite Ihres Steuerbescheides (Spalte „zu versteuerendes Einkommen“ bzw. „zu versteuerendes Einkommen nach Abzug von Kinderfreibeträgen“). In Zweifelsfällen beraten wir Sie gerne. Bezugsberechtigt sind auch Arbeitnehmer/innen im Mutterschutz bzw. Elternzeit und mithelfende Familienangehörige. Auch Berufsrückkehrer/innen nach Pflege eines Angehörigen oder Kindererziehung erhalten eine Bildungsprämie. **Nicht** bezugsberechtigt sind Empfänger/innen von ALG I oder ALG II (Ausnahme: Bezieher aufstockende Leistungen oder des Gründungzuschuss), ebenso Studierende (Ausnahme: Berufsbegleitende Studien), Auszubildende, Schüler/innen.

Was wird gefördert?

Kurse und Prüfungen, die der individuellen beruflichen Weiterbildung dienen können gefördert werden - sei es im ausgeübten Beruf oder zur Vorbereitung eines Berufswechsels. Die Schulungen müssen dabei nicht speziell zertifiziert sein, auch Fernunterricht ist förderbar. Bitte sprechen Sie uns an! **Nicht** gefördert werden u. a. Fachtagungen, Messen, Einzelunterricht, Fahrerlaubnisse (Ausnahme: Weiterbildungen für Berufskraftfahrer, Gefahrenguttransport-Qualifikationen, Berechtigungsnachweise für Baumaschinen und Taxischeine), freizeitorientierte Weiterbildung oder betriebliche Fortbildungen (z. B. Maschinen- oder Produktschulungen).

Wie erhalte ich den Gutschein?

Um den Prämiemgutschein zu erhalten, ist eine **persönliche Beratung** obligatorisch. Sie müssen sich zunächst bei der Bildungsberatungsstelle an der Volkshochschule Tübingen zu einem Termin anmelden. **Sie dürfen sich keinesfalls vor der Beratung zu einem Kurs anmelden!** Sie erreichen die Beratungsstelle telefonisch unter 07071 560329 oder per Email unter bildungspraemie@vhs-tuebingen.de.

Was muss ich zum Beratungsgespräch mitbringen?

Sie müssen folgende Dinge mitbringen:

- einen Einkommensnachweis (Steuerbescheid des letzten oder vorletzten Jahres oder Nichtveranlagungsbescheinigung; im Ausnahmefall auch ein Lohnnachweis des Arbeitgebers, ggf. auch für den Ehepartner).
- Ausweis (Reisepass, Personalausweis oder EU-Führerschein)
- Menschen ohne deutsche Staatsbürgerschaft, die nicht aus einem Land der EU stammen bringen eine Niederlassungserlaubnis, Arbeitserlaubnis oder einen vergleichbaren Aufenthaltstitel mit. EU-Bürger aus den neuen Mitgliedsländern bringen ihre Freizügigkeitserklärung mit, andere EU-Bürger ihren Reisepass.
- Eine unterschriebene Datenschutzerklärung. Diese erhalten Sie im Sekretariat der Beratungsstelle oder im Internet unter www.vhs-tuebingen.de/bildungspraemie.

Wo kann ich den Gutschein einlösen?

Viele Bildungsanbieter akzeptieren mittlerweile die Bildungsprämie. Die Beratungsstelle schlägt Ihnen mindestens drei Anbieter vor, bei denen Sie sich anmelden können. Gerne können Sie auch eigene Vorschläge einbringen oder selbst im Vorfeld nach geeigneten Maßnahmen recherchieren. Sie müssen sich innerhalb von 3 Monaten nach Ausstellung zu einer Maßnahme angemeldet haben, sonst verfällt das Guthaben.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihren Ansprechpartnern an der vhs Tübingen: Axel Burkhardt, Tel. 07071 5603-37 und Susanne Christel, Tel. 07071 5603-39, E-Mail: bildungspraemie@vhs-tuebingen.de
Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Kommission gefördert. Zum Zeitpunkt der Drucklegung dieser Ausgabe stand noch nicht fest, ob (und in welcher Form) das Programm nach dem 30.11.2011 weitergeführt wird. Aktuelle Infos finden Sie unter www.vhs-tuebingen.de/bildungspraemie

vhs Tübingen

RECHNUNGSWESEN

50500
Finanzbuchführung 1
Xpert Business

Julia Tölle

Dieser Kurs aus dem System Xpert Business vermittelt grundlegende Kenntnisse der Kaufmännischen Buchführung nach aktueller Gesetzeslage, Bilanzierung, Gewinnermittlung und Kontenführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsauf
gaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt.

Inhalte:

- Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten;
- Inventur, Inventar und Bilanz;
- Konten und Organisation der Buchführung. Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsvorfälle einschließlich Personalkosten und Umsatzsteuer.

Im Anschluss an den Kurs kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business abgelegt werden.
Das Lehrbuch “Xpert Business Finanzbuchführung 1” ist in der Kursgebühr enthalten.

donnerstags 18:00-21:00 Uhr, ab Do, 29.9.11
14 Termine, 266,90 EUR, vhs, Raum 015

50501
Finanzbuchführung EDV

Anja Gabriel

Dieser Kurs aus dem System Xpert Business vermittelt systematisch und anwendungsbezogen die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung einer Buchführungssoftware, z.B. Lexware. Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen, Kontenanlage Kreditoren/Debitoren, Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen und die Bearbeitungen von Bankauszügen werden am PC geübt.

Ziele des Kurses sind:

- das Beherrschen der Struktur und Systemlogik der praktischen Buchführung am PC,
- die Fertigkeit, mit einer Buchführungssoftware selbstständig zu arbeiten und alle laufenden Geschäftsvorfälle zu verbuchen,
- die Fähigkeit, Auswertungen vorzunehmen und zu interpretieren und Abschlüsse durchzuführen.

Vorausgesetzt werden Buchführungskenntnisse (Xpert Business Finanzbuchführung 1 und 2) sowie Grundkenntnisse der PC-Bedienung unter Windows.

donnerstags 18:30-21:30 Uhr, ab Do, 29.9.11
9 Termine, 215,00 EUR, vhs, Raum 211

Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)

Möchten Sie beispielsweise …

- aktuelle und praxisrelevante Kenntnisse der Finanzbuchführung erwerben?
- betriebliche Buchungsvorgänge gezielt bearbeiten und sinnvoll auswerten?
- ohne Vorkenntnisse einsteigen können?
- Ihre vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen?
- ein bundesweit standardisiertes Qualifizierungssystem nutzen, das Ihnen eine Reihe weiterführender Abschlüsse eröffnet?

Um diesen Abschluss zu erhalten, kombinieren Sie folgende Zertifikate:

- Finanzbuchführung (1)
- Finanzbuchführung (2)
- Finanzbuchführung (3) EDV

Die Zertifikate Finanzbuchführung (2) und (3) sind für diesen Abschluss verpflichtend. Fachkenntnisse des Moduls Finanzbuchführung (1) werden vorausgesetzt. Die Note dieses Moduls können Sie optional in die Endnote einbringen.

Xpert Business	Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB)
Finanzbuchführung (1)	●
Finanzbuchführung (2)	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●

Die drei Kurse Finanzbuchführung (1), (2) und (3) bauen aufeinander auf (zusammen rund 150 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten).

Sie können alle Xpert Business Kurse einzeln belegen. Dies ermöglicht Ihnen, die Module entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Ihrem Weiterbildungsziel auszuwählen. Xpert Business Prüfungen können Sie im Anschluss an jeden dieser Kurse ablegen.

Weiterführende Abschlüsse im Xpert Business System und in anderen Systemen stehen Ihnen offen.

BÜROPRAXIS UND ARBEITSTECHNIKEN

Computerschreiben für Anfänger/innen

In diesem Kurs lernen Sie schnell und effektiv das Tastenfeld zu bedienen. Ergebnisse aus der Hirnforschung zeigen: Lernen ist umso erfolgreicher, je besser beide Gehirnhälften in den Lernprozess eingeschlossen sind. Die Computerschreibkurse an der vhs Tübingen basieren auf multisensorischem Lernen. Das logisch-rationale Denken (linke Gehirnhälfte) wird dabei ebenso berücksichtigt wie das bildhafte Vorstellungsvermögen (rechte Gehirnhälfte); praktische Übungen sichern das Ergebnis.
Materialkosten: 15,50€ im Kurs zu zahlen.

50502

Ingrid Ott

montags u. mittwochs, 18:30-20:45 Uhr, ab Mo, 21.11.11
6 Termine, 90,00 EUR, vhs, Raum 210

50503

Ingrid Ott

montags u. mittwochs, 18:30-20:45 Uhr, ab Mo, 9.1.12
6 Termine, 90,00 EUR, vhs, Raum 210

Prüfen Sie, ob Sie für Kurse und Weiterbildungen in der beruflichen Bildung den Prämiengutschein erhalten können. Informationen dazu siehe Seite 96

50504
Computerschreiben für Schülerinnen und Schüler in den Weihnachtsferien

Ingrid Ott

Ab 12 Jahre

In diesem Kurs lernt Ihr schnell und effektiv das Tastenfeld zu bedienen. Ergebnisse aus der Hirnforschung zeigen: Lernen ist umso erfolgreicher, je besser beide Gehirnhälften in den Lernprozess eingeschlossen sind. Die Computerschreibkurse an der vhs Tübingen basieren auf multisensorischem Lernen. Das logisch-rationale Denken wird dabei ebenso berücksichtigt wie das bildhafte Vorstellungsvermögen; praktische Übungen sichern das Ergebnis.
Materialkosten: 15,50€ im Kurs zu zahlen.
Bitte bringt rote, gelbe, blaue und grüne Buntstifte mit.

Mo, 02.01., 9:00-12:00 Uhr
Di, 03.01., 9:00-12:00 Uhr
Mi, 04.01., 9:00-12:00 Uhr
Do, 05.01., 9:00-12:00 Uhr
4 Termine, 64,00 EUR, vhs, Raum 211

RHETORIK UND KOMMUNIKATION

50901
Einführungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation (GFK)

Günter Herold, Linda Pfannhauser
Dieses Einführungsseminar gibt auf humorvolle und leichte Art einen Überblick zur Methode und Praxis der unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg.
Mit Gewaltfreier Kommunikation haben wir die Möglichkeit, miteinander wertschätzend und respektvoll zu kommunizieren. Das ermöglicht uns, schwierige Situationen und Konflikte nachhaltig zu lösen. Gleichzeitig stellen wir sicher, dass die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden. Wir erleben die Wirkung Gewaltfreier Kommunikation anhand von praktischen Beispielen aus dem privaten und beruflichen Alltag.
Dieses Seminar erfüllt zugleich die Voraussetzung für die Teilnahme an der berufsbegleitenden Fortbildung in Gewaltfreier Kommunikation, die im Mai 2012 beginnt.
Günter Herold ist zertifizierter Trainer in Gewaltfreier Kommunikation und leitet seit mehr als 10 Jahren Seminare und Coachings im deutschsprachigen Raum.
Linda Pfannhauser ist Therapeutin für körperorientierte Psychotherapie und seit 6 Jahren Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation.
Sa, 17.09., 10:00-17:00 Uhr
So, 18.09., 10:00-17:00 Uhr
200,00 EUR
vhs, Raum 115

50902
Erfolgreich kommunizieren I - Basiskurs

Sarah T. P. Andiel
Möchten Sie lernen, andere Menschen zu überzeugen und zu begeistern und dabei ganz Sie selbst bleiben?
Im Basiskurs “Erfolgreich kommunizieren I” vermitteln wir Ihnen Techniken und Methoden, mit denen Sie Ihren Standpunkt selbstbewusst und selbstsicher vertreten und so Ihre Ziele erreichen können.
Themen des Basiskurses sind:

- Wovon hängt meine Wahrnehmung ab? Wie wirke ich auf andere?
- Wie kann ich Gespräche sicher und effizient vorbereiten?
- Wie wirke ich durch Körpersprache und Stimme souverän?
- Wie argumentiere ich überzeugend?
- Wie steuere ich Gespräche sicher und zielgerichtet?

Mit vielen praktischen Übungen erhalten Sie Gelegenheit, Ihre kommunikativen Fähigkeiten unter Einsatz Ihrer individuellen Persönlichkeit zu entwickeln.
Im Anschluss an diesen Kurs bieten wir Ihnen den Aufbaukurs Erfolgreich kommunizieren II - Aufbaukurs und/oder den Trainingskurs Rhetorik und Kommunikation an.
Frau Andiel ist BDVT-zertifizierte Trainerin und bezieht Ihre fachliche Qualifikation aus dem Studium der Allgemeinen Rhetorik an der Universität Tübingen.
Fr, 21.10., 17:00-21:00 Uhr
Sa, 22.10., 9:00-17:00 Uhr
73,30 EUR, vhs, Raum 015

50903
Erfolgreich kommunizieren II - Aufbaukurs

Sarah T. P. Andiel
Sie haben bereits Erfahrungen im Bereich Kommunikation gesammelt, möchten diese aber noch vertiefen?
Im Aufbaukurs “Erfolgreich kommunizieren II” gehen wir ins Detail: Hier erfahren Sie, welche Techniken und Methoden Sie brauchen, um Gespräche und Diskussionen noch erfolgreicher zu führen. Dabei erweitern Sie nicht nur Ihre praktischen Fähigkeiten, sondern bauen auch Ihren individuellen Stil aus.
Themen des Aufbaukurses sind:

- Wie kann ich meine Mitmenschen besser verstehen?
- Wie setze ich Körpersprache und Stimme gezielt und wirkungsorientiert ein?
- Mit welchen Methoden optimiere ich mein Gesprächsverhalten?
- Wie moderiere ich souverän große Gesprächsrunden?
- Wie unterstütze ich Besprechungen durch zuhörerorientierte Visualisierung?

Mit vielen praktischen Übungen erhalten Sie Gelegenheit, ihre kommunikativen Fähigkeiten unter Einsatz Ihrer individuellen Persönlichkeit weiter zu entwickeln.
Der Besuch des Basiskurses ist für diesen Kurs keine Voraussetzung. Im Anschluss an diesen Kurs bieten wir den Trainingskurs Rhetorik und Kommunikation an.
Frau Andiel ist BDVT-zertifizierte Trainerin und bezieht ihre fachliche Qualifikation aus dem Studium der Allgemeinen Rhetorik an der Universität Tübingen.

Fr, 11.11., 17:00-21:00 Uhr
Sa, 12.11., 9:00-17:00 Uhr
73,30 EUR, vhs, Raum 017

50904
Erfolgreich kommunizieren III - Trainingskurs

Sarah T. P. Andiel
Der Trainingskurs “Erfolgreich kommunizieren III” gibt Ihnen die Gelegenheit, bereits vorhandene Kommunikationstechniken zu vertiefen, sich mit anderen Teilnehmern über die Praxis auszutauschen und das Gelernte konsequent in Ihren Berufsalltag einzubinden. Durch regelmäßige Übung können Sie Ihre Fähigkeiten nachhaltig verbessern.
Themen des Trainingskurses sind:

- Wie schätze ich zwischenmenschliche Kommunikation sicher ein?
- Wie finde ich stets passende und überzeugende Argumente?
- Wie kann ich Manipulationstechniken erkennen und abwehren?
- Wie gehe ich souverän mit schwierigen Situationen in Gesprächen um?
- Wie aktiviere ich Diskussionsrunden auch bei “trockenen” Themen?
- Wie führe ich erfolgreiche Gespräche

Bildung auf Bestellung:

Sie wünschen sich eine Schulung nach Maß, ganz auf Sie, Ihre Mitarbeiter/innen oder Schüler/innen zugeschnitten? Sie möchten gern gemeinsam mit Freunden in individueller Gruppe lernen? Sie möchten Ihre älteren Mitarbeiter/innen schulen? Dann können wir Ihnen dabei behilflich sein- qualitativ hochwertig, effizient und kostengünstig.
Wir bieten Ihnen:

- Professionellen Unterricht durch erfahrene Dozentinnen und Dozenten
- hohe Fachkompetenz
- individuell zugeschnittene Kurskonzepte
- Kurszeiten und Umfang nach Ihren Wünschen
- Moderne Ausstattung der Schulungsräume
- Qualitätssicherung
- und einen angenehmen Service zu einem fairen Preis

Ob Einzel-Training, Kleingruppe oder großes Kollegium, ob gleicher Kenntnisstand oder unterschiedliche Lernvoraussetzung, gemeinsam mit Ihnen werden wir die richtige Lösung für Ihre Bildungswünsche finden.

Kontakt:
Volkshochschule Tübingen, Fachbereich Berufliche Bildung
Susanne Christel, Tel.: 07071 5603-39, beruf@vhs-tuebingen.de
Axel Burkhardt, Tel.: 07071 5603-37, edv@vhs-tuebingen.de

mit Kunden, Mitarbeitern und Vorgesetzten?
Durch klare Zielvorgaben, intensives Training mit ausgewählten praktischen Übungen und detailliertes Feedback werden sich Ihre kommunikativen Fähigkeiten dauerhaft weiterentwickeln.
Der Trainingskurs ergänzt und vertieft die Inhalte des Basis- und Aufbaukurses; der Besuch dieser Kurse ist aber keine Teilnahmevoraussetzung.
Frau Andiel ist BDVT-zertifizierte Trainerin und bezieht ihre fachliche Qualifikation aus dem Studium der Allgemeinen Rhetorik an der Universität Tübingen.
montags 18:15-21:15 Uhr, ab Mo, 28.11.11
09 Termine, 144,00 EUR, vhs, Raum 015

50906
Smalltalk trainieren - Kontakte sicher und souverän aufbauen!
Matthias Dahms
Ein Ziel von Smalltalk ist, freundlich und offen auf Menschen zuzugehen, um aus einem viel versprechenden Beginn mehr werden zu lassen. Viele Menschen möchten geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen. Sie wollen sich gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen.
Wir werden Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.
Herr Dipl.-Ök. Matthias Dahms ist Kommunikationstrainer seit 1990 und Autor zahlreicher Fachbücher.
Sa, 03.12., 9:00-16:00 Uhr
40,00 EUR, vhs, Raum 115
Mittagspause nach Vereinbarung.

50907
Damit die Stimme stimmt - ein Stimmtraining (auch) für den Beruf
Karin Huber
Sie können sich stimmlich nicht so richtig durchsetzen? Ihre Stimme wird unter Anspannung “wackelig” oder bricht sogar ganz weg? Oder Sie möchten einfach mehr über sich und Ihre stimmlichen Möglichkeiten erfahren? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Lernen Sie sich selbst und Ihre stimmliche Wirkung auf andere besser kennen- und verändern. In lockerer Atmosphäre erleben und erlernen Sie die wichtigsten Basics zur Atem- und Stimmfunktion.
Mit vielfältigen Übungen nähern wir uns Ihrem eigenen, individuellen Stimmklang und Ihrem ganz persönlichen “Brustton der Überzeugung”.
Weitere Themen sind: Stimmlich Grenzen aufzeigen, Stimme und Lampenfieber sowie die eigene stimmliche Präsenz erfahren und verstärken.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie dicke Socken mit.
Karin Huber ist Dipl.Sprecherzieherin und Sprecherin.
Sa, 18.02., 10:00-17:00 Uhr
40,00 EUR, vhs, Raum 017
Mittagspause nach Vereinbarung.

Prüfen Sie, ob Sie für Kurse und Weiterbildungen in der beruflichen Bildung den Prämiengutschein erhalten können. Informationen dazu siehe Seite 96

ARBEITSTECHNIKEN

50920
Telefontraining - Kundenservice am Telefon!
Sarah T. P. Andiel
Das Telefon ist die akustische Visitenkarte Ihres Unternehmens. Wer den professionellen Kundenservice am Telefon beherrscht, prägt damit den Auftritt und die Kompetenz des Unternehmens - vom ersten Eindruck bis zur langfristigen Kundenbeziehung. Damit wird Ihr Kundenservice zum entscheidenden Wettbewerbsvorteil - gerade jetzt. In diesem Seminar lernen Sie Methoden und Techniken kennen, um kundenorientiert und professionell zu telefonieren. Durch die optimale Verbindung von Theorie und Praxis können Sie zukünftig in zielgerichteten Telefongesprächen überzeugen und individuell auf Ihre Kunden eingehen.
Inhalte:
- Bedeutung des Kundenservice
- Der professionelle Telefonarbeitsplatz
- Grundlagen der Gesprächsführung am Telefon
- Telefonate optimal strukturieren
- Der erste Eindruck: Begrüßung und Gesprächseröffnung am Telefon
- Eine positive Atmosphäre schaffen
- Wer fragt, führt! Tipps zur Gesprächsführung
- Formulierungstechnik: typische Fehler umgehen
- Mehr Gesprächserfolg durch aktives Zuhören
- Positiver Gesprächsabschluss
- Training von Stimme und Aussprache
- Optimale Vor- und Nachbereitung
- Analyse des persönlichen Telefonverhaltens

Der Transfer in die Praxis und die Nachhaltigkeit des Seminars stehen in diesem Seminar im Mittelpunkt. Die Trainingseinheit wird deshalb durch den Einsatz unserer Telefontrainingsanlage unterstützt.
Frau Andiel ist BDVT-zertifizierte Trainerin und bezieht ihre fachliche Qualifikation aus dem Studium der Allgemeinen Rhetorik an der Universität Tübingen.
Mi, 18.01., 17:00-21:00 Uhr
Do, 19.01., 17:00-21:00 Uhr
53,40 EUR, vhs, Raum 015

Weitere Seminare zu Arbeitstechniken finden Sie auf der nächsten Seite!

GASTSTÄTTE · BISTRO
LORETTO
WEINKELLER · BIERGARTEN
... das freundliche Wirtshaus
in der Südstadt (gleich nebenan)

... ob vor oder nach dem Kurs -
wir freuen uns stets auf Euren Besuch...

*abwechslungsreicher günstiger Mittagstisch
*ideal für Gesellschaften aller Art
(abtrennbare Nebenräume bis 120 Personen)

Katharinenstr. 22, Tübingen
Tel. (0 70 71) 13 04 10
Fax (0 70 71) 13 04 29
www.gaststaette-loretto.de

FREUNDESKREIS DER BESCHÜTZENDEN WERK- UND HEIMSTÄTTE FÜR BEHINDERTE MENSCHEN E.V. GOMARINGEN

50921
Gedächtnisstrategien und Mnemonik

Erika Magyarosi
Kürzere Lernzeiten, Gelerntes leichter praktisch anwenden, (Fach-) Wissen langfristig behalten und in jeder Situation punktgenau abrufen - zu schön, um wahr zu sein? Nein: Es bedarf lediglich einer überschaubaren Anzahl geeigneter Techniken und Strategien, um das faszinierende Potential unseres Gedächtnisses auszuschöpfen. Die unterschiedlichen Gedächtnisstrategien dienen dazu, beliebige Informationen in kurzer Zeit nachhaltig und jederzeit verlässlich abzurufen - unabhängig davon, ob es sich um Namen und Termine handelt, um die Inhalte einer Rede oder Präsentation, oder aber um komplexe, fachübergreifende Inhalte, deren Erwerb sich über mehrere Jahre hinweg erstreckt. Dabei beschränkt sich das Trainingskonzept nicht auf die bloße Vermittlung von Methoden. Im Vordergrund steht vielmehr die Anpassung der Techniken an die eigenen Denkmuster und -strukturen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten so die Gelegenheit, sich intensiv und vor allem individuell mit den vermittelten Inhalten auseinander zu setzen und eigene Merkstrategien zu entwickeln. Dies geschieht im Rahmen zahlreicher praktischer Übungen, die eine direkte Einbindung der Mnemotechniken in die unterschiedlichen Bereiche des beruflichen und privaten Alltags ermöglichen. Frau Magyarosi ist Dipl. Philosophin und Soziologin (MA) und arbeitet u.a. als Trainerin in den Bereichen Softskills, Coaching und Rhetorik.
Sa, 01.10., 9:00-19:00 Uhr
60,00 EUR, vhs, Raum 017, eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

50922
Speed Reading

Erika Magyarosi
Lesen ist ein komplexer Prozess und seine Effizienz hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab, die gleichermaßen den Leseerfolg beeinflussen. Das Ziel dieses Seminars ist es, verschiedene Techniken zu erlernen, die eine spürbar schnellere und effektivere Lesegeschwindigkeit ermöglichen. Es werden Übungen für eine schnelle und disziplinierte Augenbewegung gemacht, unterschiedliche Lerntechniken und Lesetechniken vorgestellt und nicht zuletzt Themen wie Lesemotivation und Lesehilfen diskutiert. Außerdem werden gezielt Übungen zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und zur Erweiterung des Wortschatzes durchgeführt sowie einige Tricks vermittelt, um Fachwörter besser zu verstehen und sich merken zu können. Sie werden den Inhalt des Kurses in Ihrem Privat- und Berufsleben gewinnbringend einsetzen können.
Sa, 08.10., 9:00-19:00 Uhr
60,00 EUR, vhs, Raum 017
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

SCHLÜSSEL-QUALIFIKATIONEN

50930
Selbst- und Zeitmanagement - Erfolg kommt durch Konzentration auf das Wesentliche

Philipp Sänger
In diesem Seminar entdecken und überprüfen Sie in offener Atmosphäre Ihr eigenes Zeitverhalten.
Sie schaffen ein Bewusstsein für Ihre individuellen Potenziale und lernen Ihre Aufgaben rationell zu organisieren. Damit steigern Sie Ihr Selbstvertrauen und die Freude im Berufsalltag!

- Sie untersuchen Ihr individuelles Zeitverhalten, entdecken Zeitfresser sowie Stressfaktoren und erlernen Ihren Zeitrahmen effektiv zu strukturieren.
- Sie trainieren wirkungsvolle Planungs- und Problemlösungsmethoden, um Ihr Aufgabengebiet professionell und effizient zu organisieren.
- Sie üben Mentaltechniken, um Ihre Ressourcen in schwierigen beruflichen Situationen sofort nutzen zu können.
- Sie entdecken Ihre individuellen Möglichkeiten, lösen begrenzende Überzeugungen auf und schaffen damit ein positives Selbstbild.

Herr Sänger ist Dipl. Betriebswirt (FH), Trainer (DVNLP) und Coach (ECA) für Systemisches Coaching.
Sa, 12.11., 9:00-18:30 Uhr
So, 13.11., 9:00-15:00 Uhr
90,00 EUR, vhs, Raum 115
Mittagspause nach Vereinbarung.

50931
Projektmanagement kompakt

Philipp Sänger
In diesem Kompaktseminar lernen Sie die zentralen Projektmanagement-Instrumente kennen. Sie erfahren wie Sie mittels Projektstrukturplanung, -organisation und -kommunikation Ihre Projekte erfolgreich zu steuern. Dazu behandelt dieses Seminar alle wesentlichen Phasen und Erfolgsfaktoren der Projektarbeit. Schließlich werden in diesem Workshop auch die „weichen“ Faktoren und Kompetenzen zur Erreichung der definierten

Wiedereinstieg in den Beruf für Frauen

An der vhs Tübingen findet vom **19.09.- 19.12.2011** und vom **09.01.- 30.03.2012** jeweils eine Anpassungsqualifizierung für Berufsrückkehrerinnen aus dem Büro- und Verwaltungsbereich statt. Die Zielsetzung des Kurses ist die Vermittlung und Anpassung fachlicher und sozialer Kompetenzen zum beruflichen Wiedereinstieg in den allgemeinen Büro- und Verwaltungsbereich mit dem Schwerpunkt MS-Office.
Unterrichtszeiten: vhs, Montag – Freitag von 08:30 Uhr–12.15 Uhr.

Inhalte:
- MS Office (40 Tage)
- Moderne Büroorganisation (5 Tage)
- Kommunikation (4 Tage)
- Buchhaltung (6 Tage)
- Bewerbungstraining (5 Tage)

Die Lehrgangsgebühr beträgt 1274,00 €.
Bei Vorlage eines Bildungsgutscheins von der Agentur für Arbeit entstehen der Teilnehmerin keine weiteren Kosten für den Lehrgang. Eine weitere Fördermöglichkeit ist der Prämiengutschein. Sie können sich bei Vorliegen der Voraussetzungen die Bildungsprämie ausstellen lassen. Die Kursgebühren würden sich um 500 € verringern, wenn Sie ihn für den Kurs Wiedereinstieg in den Beruf ausstellen lassen.

Die vhs Tübingen ist die Beratungsstelle für die Bildungsprämie für den Landkreis Tübingen. Weitere Infos Seite 96.

Kontakt:
Volkshochschule Tübingen, Fachbereich Berufliche Bildung
Susanne Christel, Tel.: 07071 5603-39, beruf@vhs-tuebingen.de
Axel Burkhardt, Tel.: 07071 5603-37, edv@vhs-tuebingen.de

Projektziele ermittelt und trainiert.
Inhalte:
- Projektmanagement: Überblick über alle Projektmanagementwerkzeuge
- Projektorganisation: Wen man braucht und wie man zusammenarbeitet
- Projektarbeit im Überblick: Projektstrukturplan und Projektkonzept
- Projektarbeit im Detail: Projektphasen planen, steuern und kontrollieren
- Projektplanung: Termine, Meilensteine und Team koordinieren und steuern
- Projektrisikoanalyse: Projektrisiken durch Projektanalysen untersuchen
- Projektkommunikation: Information und Dialog um Projektziele zu erreichen
- Projektteam motivieren: richtig Starten, Bedürfnisse erkennen und Potenziale nutzen

Zielgruppe:
Führungskräfte, Projektleiter sowie Projektmitarbeiter, die Projektverantwortung übernehmen möchten.
Sa, 10.12., 9:30-18:30 Uhr
53,40 EUR, vhs, Raum 115
Mittagspause nach Vereinbarung.

50932
Erfolgsfaktor Persönlichkeit - Die eigenen Stärken erkennen, ideal einsetzen und beständig ausbauen

Philipp Sänger
In diesem Workshop erfahren Sie mehr über Ihre Persönlichkeitsstrukturen sowie Ihre individuellen Denk- und Verhaltensmuster. Sie werden erkennen, über welch enormes Potenzial Sie verfügen und wie Sie Ihre Talente für sich und andere optimal einsetzen können.
Im Mittelpunkt dieses Workshops steht die Kraft Ihrer Persönlichkeit. Schritt für Schritt werden Sie das Selbst- und Fremdbild abgleichen, Ihre natürliche Überzeugungskraft erweitern und begrenzende Denkmuster auflösen. Damit wird es Ihnen noch besser gelingen berufliche und private Herausforderungen erfolgreich zu meistern.
- Sie ermitteln Ihr Persönlichkeitsprofil und die damit verbundenen Stärken. Daneben untersuchen Sie, wie Sie auf andere wirken und über welche Handlungsoptionen Sie im täglichen Miteinander verfügen.
- Sie erkennen Ihre inneren Überzeugungen, erlernen Mentaltechniken für effektives Selbstmanagement und stärken damit Ihr Selbstbewusstsein.
- Sie entwickeln persönliche Veränderungsziele, erlernen eigene und fremde Bedürfnisse in Balance zu bringen und trainieren den überzeugenden Auftritt.

Sa, 04.02., 9:00-18:30 Uhr
So, 05.02., 9:00-15:00 Uhr
90,00 EUR, vhs, Raum 115
Mittagspause nach Vereinbarung.

MENSCH UND BERUF

50952
Lebe deine Vision - Standortbestimmung, Zukunftsplanung und Zielerreichung!

Philipp Sänger
Dieses Seminar nimmt Sie mit auf eine Reise zu den zentralen Fragen des Lebens:
Was ist mein Lebensplan? Welcher Job passt zu mir? Wo möchte ich in fünf Jahren sein? Welche Stärken habe ich und welche Dinge sind mir besonders wichtig? Im Mittelpunkt steht Ihre ganz persönliche Entwicklung. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre individuelle Vision entwickeln, diese konsequent in Ihr Leben integrieren und damit jeden Tag mit Leidenschaft leben. Dabei vermittelt Ihnen dieses Seminar eine Einblick in die Strategien erfolgreicher Menschen und wie Sie diese für sich persönlich nutzen können.
- In offener Atmosphäre lernen Sie, wie Sie attraktive Zielperspektiven für sich entwickeln.
- Sie trainieren Mentaltechniken, um Ihre persönlichen Zukunftsplanung mit intensiven Emotionen und inneren Bildern zu verknüpfen.
- Sie entdecken Ihr ganz individuelles Persönlichkeits- und Werteprofil und trainieren Ihre persönlichen Ressourcen effektiv zu nutzen.
- Sie üben das Formulieren ressourcevoller Leitsätze und lösen einschränkende Überzeugen auf, um so zuversichtlich neues Terrain zu beschreiten.

Zielgruppe: Für Menschen in persönlichen Veränderungs-/Umbruchsituationen, in Phasen der beruflichen Neuorientierung und/oder dem Wunsch nach Weiterentwicklung.
Herr Sänger ist Dipl. Betriebswirt (FH), Trainer (DVNLP) für Kommunikation, Motivation, Persönlichkeitsentwicklung und Management und Coach (ECA) für Systemisches Coaching.
Sa, 03.12., 9:00-17:00 Uhr
So, 04.12., 9:00-15:00 Uhr
80,00 EUR, vhs, Raum 017

Neu im Angebot:
Ausbildung in Gestaltberatung und Gestalttherapie - Infos auf der übernächsten Seite!

Medienqualifizierung für Erzieherinnen und Erzieher

Diese Medienqualifizierung führt das pädagogische Fachpersonal im frühkindlichen Bereich an die digitalen Medien und den „Lernort Internet“ praxisnah heran. Mit anschaulichen Beispielen werden die Erzieherinnen und Erzieher in die Lage versetzt, den Computer in der eigenen Einrichtung auch für medienpädagogische Projekte und zur Medienkompetenzförderung einzusetzen sowie das Internet zur eigenen Weiterbildung zu nutzen. Die Fortbildung umfasst insgesamt 5 Tage. Folgende Themen werden behandelt:

- Betriebssystem (Grundlagen) und Datensicherheit (Schutz vor Viren, Sicherung)
- Internetbrowser (Software für das Internet nutzen), Suchen und Finden im Internet
- Kommunikation im Internet (z. B. Email)
- Lernen im Internet (Arbeitsrelevante Lern- und Selbstlernangebote)
- Sicherheit und Recht im Internet
- Textverarbeitung (z.B. Einladung Elternabend, Serienbrief)
- Bildbearbeitung (eine einfache Bildbearbeitung z.B. Fotos vom letzten
- Kinderfest, Diashow)
- Präsentation (Grundfunktionen, z.B. Präsentation der Arbeit im
- Elternkreis)
- Einsatz von Medien in Bildungsprozessen (z. B. digitale Fotografie)
- Beratungskompetenz gegenüber Eltern im Hinblick auf die Mediennutzung ihrer Kinder

Die Teilnahme ist **kostenlos**, da die Schulungen über das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) und den Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert werden. Gerne richten wir auch für Ihre Einrichtung eine Schulung mit speziell abgestimmten Programm aus. Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch (07071/560337) oder auf der Webseite www.vhs-tuebingen.de/medienqualifizierung.

Derzeit stehen folgende Termine fest:

Kurs 1: 17.10. bis 21.10.2011
Kurs 2: 16.01. bis 20.01.2012
jeweils Mo-Fr, 8:15 - 17:15 Uhr

Bei entsprechender Nachfrage werden weitere Kurse angebote. Sollten Sie eine Schulung für Ihre Einrichtung wünschen, dann nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

50953
KARRIERE - mit eigenem Kopf!

Christoph Burger

Früher gab es nur die Kaminkarriere: Immer steil nach oben. Heute ist das Berufsleben vielfältiger geworden. Von zwei Partnern möchten zwei Karriere machen. Mütter suchen ihren letzten Daseinszweck jenseits der Kinderbetreuung. Führungskräfte stoppen die Selbstausbeutung. Menschen verlangen zunehmend nach sinnvoller Arbeit. Den Unternehmen wiederum droht der Fachkräftemangel. Und sie wollen Querköpfe anwerben, um sich deren kreatives Potential zu sichern. Für sie alle gibt es die „Kwerkarriere“.
Im Wörtchen „kwer“ stecken drei Ideen, die sich zu einer einzigartigen Handlungsrichtung verbinden: „Quer“ steht für ein neues, kreatives Denken. Das „-wer“ betont die Persönlichkeit, um die es geht. Das „K“ streicht heraus, dass innovative Anliegen eine besonders geschickte Kommunikation brauchen. Kwerkarriere zeigt selbstbewussten Menschen ganz konkret auf, wie sie eine starke Rolle im Job und im Privatleben aufbauen und beides zeitgemäß verbinden können.
Der Diplom-Psychologe Christoph Burger ist zertifizierter Management-Trainer, Coach/Karriereberater und Ratgeberautor.
Do, 17.11., 19:00-22:00 Uhr
28,00 EUR, vhs, Saal

50954
Arbeit finden, die endlich zu mir passt! L/WP-Impulstag für Berufstätige

Manfred Fock

Wer beruflich unzufrieden ist, kann oft ziemlich genau sagen, wie der nächste Job nicht sein soll. „Aber was will ich stattdessen beruflich wirklich gerne machen und wie komme ich dort hin?“ Gerade für Berufstätige lohnt es sich, hier mit System vorzugehen. Denn in Deutschland werden laut Bundesagentur für Arbeit zwei Drittel aller besetzten Stellen niemals öffentlich ausgeschrieben - nicht in Zeitungen und auch nicht im Internet. Diese Stellen bilden den so genannten „verdeckten Arbeitsmarkt“. Wer lernt, hier systematisch zu suchen, kann neue Chancen viel besser erkennen, ergreifen und so zu einem wirklich passenden Beruf finden - und damit langfristig zufriedener und erfolgreicher sein. Genau hier setzt das Berufsplanungsverfahren Life/Work Planning (L/WP) an.
Mit den Werkzeugen von L/WP

- finden Sie eine aussagekräftige Sprache für das, was Sie wirklich gerne tun wollen
- entwickeln, benennen und planen Sie Ihre ganz persönlichen Berufswünsche und Ziele
- informieren Sie sich direkt und aus erster Hand über Ihr gewünschtes Arbeitsfeld
- finden Sie dort passende Stellen, wo außer Ihnen niemand sucht.

L/WP wurde von dem Arbeitsforscher R.N. Bolles entwickelt. Bis heute ist sein Buch „What Color Is Your Parachute?“ das meist verkaufte Buch zum Thema Stellensuche weltweit. Am L/WP - Impulstag lernen Sie die Methode kennen und probieren ausgewählte Werkzeuge gleich mit eigenen Beispielen aus.
Manfred Fock führt seit zwölf Jahren Trainings zum Thema Berufsplanung durch - seit 2008 ausschließlich zum Thema L/WP. Seine Ausbildung zum L/WP-Trainer absolvierte er bei John C. Webb, selbst Schüler und Co-Trainer von R.N. Bolles.
Sa, 18.02., 9:30-17:00 Uhr
94,00 EUR, vhs, Raum 115

Lehrgang Wildnispädagogik

Die sogenannte Wildnis war einmal die Heimat aller. So wie alle Naturvölker, alle Jäger- und Sammlerkulturen waren auch unsere Vorfahren damals auf vielschichtige Weise mit der Natur in allen ihren Aspekten und Erscheinungsformen vertraut. In dieser Ausbildung werden Sie kraftvolle Mittel und Wege kennen lernen, sich selbst wieder mit der Natur zu verbinden und auf eine ganzheitliche Art und Weise in die Kreisläufe der Schöpfung einzutauchen. Sie werden Werkzeuge kennen lernen, die Ihnen helfen, Menschen bei ihren Erfahrungen in und mit der Natur zu begleiten und sie bei der Beziehungsaufnahme zur äußeren und „inneren“ Wildnis zu unterstützen.

Die Schwerpunkte der Ausbildung setzen sich wie folgt zusammen:
Fähigkeiten in der Wildnis zu leben und vertraut werden mit natürlichen Gefahren
Wissen über Säugetiere und die Kunst des Fährten lesens
Kennen lernen und Gebrauch von Pflanzen und Orientierung im Gelände
Verständnis von ökologischen Zusammenhängen, Gemeinschaft und Gemeinwesen
Wissen über Bäume und die Kunst zu Überleben
Kennenlernen der Vogelsprache und Trainieren von Aufmerksamkeit & Bewusstheit
Die Kunst des Naturmentoring

Die Lehrmethode haben wir den indigenen Völkern abgeschaut. Die Ureinwohner Nordamerikas bezeichnen sie als Coyote Teaching. Sie fordert vom Ausübenden, der/die hier viel eher Mentor/in denn Lehrer/ in ist, ein hohes Maß an Wachheit, Hingabe und eine gesunde Portion von liebevoll unterstützendem Humor. Coyote Teaching ist ein Schwerpunkt, der sich durch die gesamte Ausbildung zieht. Die Weiterbildung besteht aus insgesamt sechs aufeinander aufbauenden Abschnitten. Das Lernen und Erfahren findet auch durch die Hausaufgaben zwischen den einzelnen Fortbildungsabschnitten statt. Ein Praktikum und eine Abschlussarbeit runden diese einjährige Ausbildung ab. Die Weiterbildung beginnt im März 2012 und endet im März 2013.

Termine:
30.03.-01.04.12/ 11.-13.05.12/ 13.-15.07.12/ 13.-16.09.12/ 30.11.-02.12./22.-24.03.13
Zusätzlich werden die Teilnehmenden im Laufe des Jahres zu einem einwöchigen Praktikum eingeladen, dessen Termine individuell abgestimmt werden. Nach erfolgreichem Abschluss wird ein Zertifikat durch die Kooperationspartner ausgestellt.

Kursgebühr: 1350,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung (Ratenzahlung möglich).
Für diesen Kurs können Sie die Bildungsprämie beantragen, s. Seite 96
Ort: Seminarzentrum Burg Wahrberg in Aurach
Auskunft: Wildnisschule Wildniswissen, Tel: 0511 5199680
Anmeldung: vhs Tübingen, Susanne Christel, Tel: 07071 5603-39

0910
Grenzen setzen und bewahren! Ein Kurs für Pädagoginnen und Pädagogen.

Holger Meischner

Pädagoginnen und Pädagogen sind auf vielfältige Weise gefordert. Der Alltag wird immer beschwerlicher und der Umgang mit den Kindern wird immer mehr zur Herausforderung. Viele Pädagog/innen erleben, dass ihr Repertoire an Bewältigungsstrategien oft nicht ausreicht. Jede Auseinandersetzung und Debatte birgt die Gefahr einer Eskalation. Ein kräftezehrender Zustand im Kindergarten oder der Schule führt nicht selten zu Erschöpfungserscheinungen sowohl körperlicher als auch seelischer Art.
In dem Kurs “Grenzen setzten” bekommen Sie Anregungen, Tipps und Ideen zum Umgang mit alltäglichen Situationen. Wir entwickeln neue Sichtweisen, die es ermöglichen aus Teufelskreisen auszusteigen, in Auseinandersetzungen präsenter zu sein und den Alltag so zu gestalten, dass aus ihm Kraft geschöpft werden kann.Diese Fortbildung richtet sich an Erzieher/innen, Sozialpädagog/innen und Lehrer/innen, die Kinder vom Kindergartenalter bis hin zur 4. Schulklasse betreuen.
Holger Meischner arbeitet als Erzieher und systemischer Familienberater.
dienstags 18:30-21:00 Uhr, ab Di, 11.10.11
5 Termine, 130,00 EUR, vhs, Raum 015

Ausbildung in Gestaltberatung und Gestalttherapie unter der Leitung des Gestalt Institut Hamburg e.V.

Gestalttherapie ist ein ganzheitlicher Ansatz, der den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist begreift und das Wachstum des Einzelnen fördert. Zentral ist dabei die Förderung der bewussten Kontaktfähigkeit zu sich selbst und zu seiner Umwelt. Gestalttherapie arbeitet prozesshaft im Hier und Jetzt in der Ich-Du-Beziehung am bewussten persönlichen Kontakterleben. Neue kreative Handlungsmöglichkeiten werden eröffnet und die Eigenverantwortlichkeit gefördert.

Gestaltarbeit ist ein tiefenpsychologischer, integrativer Ansatz. Seine Wurzeln sind u. a. Elemente aus der Psychoanalyse, der Gestaltpsychologie, dem Existentialismus, der Phänomenologie, der Feldtheorie dem Christentum, dem Buddhismus und der humanistischen Psychologie. Dabei geht es neben dem Verstehen psychischer Prozesse vor allem um das Erleben. Veränderung und Wachstum der Persönlichkeit wird durch neue Erfahrungen möglich – z. B. in Gesprächen, Rollenspielen oder in der Arbeit kreativen Medien. Gestaltarbeit bedeutet Begegnung zwischen Menschen. Zentral für das Wachstum ist daher die Beziehung zwischen Menschen.

Neben einer fundierten theoretischen und praktischen Ausbildung, legt das GIH deshalb in allen Ausbildungen großen Wert auf die Entwicklung der Persönlichkeit der Teilnehmer. In Zusammenarbeit mit der vhs-Tübingen können die folgenden Ausbildungen absolviert werden:

- Ausbildung in Gestalttherapie
Die Ausbildung in Gestalttherapie findet berufsbegleitend in Blockveranstaltungen statt und dauert vier Jahre. In den ersten drei Jahren wird die Methode der Gestalttherapie in Gruppenarbeit in Theorie und Praxis erfahren und erlernt. Daran schließt sich eine einjährige Supervisionszeit an, welche den Einstieg in die berufliche, therapeutische Praxis begleitet. Zusätzlich treffen sich die Teilnehmer in Peergruppen, nehmen Gestalteinzelstunden und wenden die Gestalttherapie kontrolliert unter Supervision im eigenen Berufsfeld an. Die Ausbildung kann mit einem Zertifikat abgeschlossen werden.

- Ausbildung in Gestaltberatung
Gestaltberatung erfordert eine zweijährige Ausbildung und ist integrierter Bestandteil der Ausbildung in Gestalttherapie. Gestaltberatung findet in verschiedenen beratenden Berufsfeldern Anwendung, wie Erziehungsberatung, Ehe- und Lebensberatung, Lehrerberatung, Organisationsberatung und Coaching. Die Auszubildenden nehmen in den ersten zwei Jahren an der Ausbildung in Gestalttherapie teil und können ein Zertifikat in Gestaltberatung erwerben. Bei Interesse kann diese Ausbildung nachträglich zur gestalttherapeutischen Ausbildung ausgebaut werden.

Kosten:
Die Ausbildung kostet pro Ausbildungsjahr insgesamt 4.620 Euro.
Dabei sind enthalten: Der Beitrag in Höhe von 2.640 € Beitrag für 12 Wochenendseminare (220 Euro pro Seminar), eine Organisationsgebühr in Höhe von 180,00 Euro sowie 30 Einzelstunden Lehrtherapie zu je 60 Euro (diese Kosten können variieren).
Dazu kommt eine einmalige Aufnahmegebühr von 60 Euro. Vor Fortbildungsbeginn findet ein Erstgespräch für 35 Euro (45 min) und zwei Auswahl-Seminare zu 160 Euro statt. Für Geringverdienende (unter 1000 Euro netto) ermäßigen wir den Seminarbeitrag auf 2280 € pro Ausbildungsjahr. **Eine Förderung durch die Bildungsprämie (siehe Seite XX) ist ebenfalls möglich!**

Seminarleitung:
- Dr. Albrecht Boeckh (Dr. rer. soc. Diplomsoziologe, Gestalttherapeut und Lehrtherapeut (DVG), Heilpraktiker (HPG), Supervisor und Lehrsupervisor (DGSv), Hypnotherapeut)
- Anne Möck (Erzieherin, Gestalttherapeutin (GIH))

Kontakt:
Bei Interesse kontaktieren Sie bitte Frau Christel (vhs Tübingen, Telefon 07071 560339, beruf@vhs-tuebingen.de) oder Herrn Burkhardt (vhs Tübingen, Telefon 07071 560337, edv@vhs-tuebingen.de).

Die Ausbildung beginnt im Januar / Februar und findet in den Räumen der vhs Tübingen statt.

Bebenhausen

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Schönbuchstraße 2, 72074 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

70322
Ausgleichsgymnastik

Kornelia Jakoby
Ziel des Kurses ist es, einen Ausgleich zu den oft sehr einseitigen Bewegungsabläufen - ob im Alltag oder im Beruf - anzubieten. Nach einem intensiven „Warm-up“ folgen Übungen zur allgemeinen Kräftigung, Koordination, Balance, Reaktionsförderung wobei der Bauch- und Rückenmuskulatur besondere Beachtung geschenkt wird. Bitte mitbringen: Iso-Matte, Sportkleidung
mittwochs 18:30-19:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 72,00 EUR
Altes Schulhaus Bebenhausen

Hagelloch

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Hagenloher Straße 1, 72070 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

72311
Ashtanga-Yoga

für Fortgeschrittene
Birgit Kaiser
Ashtanga-Yoga ist eine dynamische Methode, die den Atem mit Bewegung in Einklang bringt. Dadurch werden die Kraft, die Flexibilität, das Gleichgewicht und die Entspannung der Ausübenden geschult. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Wolldecke, warme Socken, kleines Kissen oder Handtuch.
mittwochs 17:30-19:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 114,00 EUR
Kindergarten Viehtorstraße Hagelloch

72312
Hatha-Yoga

Andrea Bantle
Der Kurs kombiniert Körperhaltungen und Übungen zur Entwicklung der Atmung, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Meditation. Yoga bietet uns die Möglichkeit, unnötigen Ballast loszuwerden und neue Kraft zu tanken. Die Übungen sind für Menschen jeden Alters möglich und wendet sich an Anfänger und Geübte gleichermaßen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Wolldecke, warme Socken, kleines Kissen oder Handtuch.
mittwochs 19:15-20:45 Uhr,
ab Mi, 12.10.11
10 Termine, 80,00 EUR
Kindergarten Viehtorstraße Hagelloch

Kilchberg

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Tessinstraße 2, 72072 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

74001
Englisch für Wiedereinsteiger/innen B1

8-12 Teilnehmer/innen
Gundi Reichenmiller
Ein unterhaltsamer Kurs für Wiedereinsteiger mit viel Konversation, aber auch Auffrischung von Wortschatz und Grammatik. Lehrbuch: First Choice B1, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-464-01955-9
dienstags 18:30-20:00 Uhr,
ab Di, 13.12.11
9 Termine, 59,90 EUR
Rathaus Kilchberg, Vereinszimmer

74002
Französisch für Wiedereinsteiger/innen A2.1

8-12 Teilnehmer/innen
Gundi Reichenmiller
Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die früher gelerntes Französisch auffrischen möchten! Neben Grundlagen des Wortschatzes und der Grammatik steht das Einüben von Sprechsituationen in Alltag und Urlaub im Vordergrund. Voraussetzung: 2 Jahre Französisch in der Schule oder vhs. Lehrbuch: Voyages 2, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-529278-9
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 27.9.11
9 Termine, 59,90 EUR
Rathaus Kilchberg, Vereinszimmer

74321
Ausgleichsgymnastik

Ausgleichsgymnastik 50 plus
Gilmara Kaiser
Ziel des Kurses ist teilweise mit Hilfe von Kleingeräten und mit Unterstützung der Musik, die Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer zu fördern und zu trainieren. Nach einer Aufwärmphase trainieren wir wirbelsäulengerecht, gelenkschonend und effizient alle Muskelgruppen, wobei der Bauch- und Rückenmuskulatur besondere Beachtung geschenkt wird. Körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund, da die Übungen individuell abgestimmt werden können. Eine entspannte Dehnung rundet die Stunde ab. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk.
dienstags 17:45-18:45 Uhr, ab Di, 27.9.11
16 Termine, 74,70 EUR, Mehrzweckraum der Grundschule Kilchberg

74322
Aerobic Mix und Ausgleichsgymnastik

Gilmara Kaiser
Ziel des Kurses ist es, einen Ausgleich zu den oft sehr einseitigen Bewegungsabläufen - ob im Alltag oder im Beruf - anzubieten. Nach einem intensiven „Warm-up“ und einer kleinen, einfachen Aerobic - Choreographie zur Verbesserung der kondition, Koordination und Beweglichkeit geht es weiter mit Kräftigungsübungen für den gesamten Körper. Entspanntes Stretching rundet die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk.
dienstags 18:45-19:45 Uhr, ab Di, 27.9.11
16 Termine, 74,70 EUR, Mehrzweckraum der Grundschule Kilchberg

Pfrondorf

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Lustnauer Straße 1, 72074 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

75001
Konversationskurs Französisch B1

Uwe Schermaul
In diesem Konversationskurs werden vor allem Sachtexte (Politik, Geschichte, Land und Leute, Sprache etc.) behandelt. Kurssprache ist überwiegend Französisch. Kleine grammatische Einheiten ergänzen die Textarbeit.
donnerstags 19:30-21:00 Uhr,
ab Do, 29.9.11, 15 Termine, 85,50 EUR
Kursort auf Anfrage

75015
Wirbelsäulengymnastik für Männer

Sibylle Guth
Mobilisationsübungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und Körperwahrnehmung, Tipps und Anregungen für wirbelsäulenfreundliches Alltagsverhalten, kleine Gedächtnisspiele und zum Schluss Entspannung.
donnerstags 10:30-11:30 Uhr,
ab Do, 29.9.11
15 Termine, 66,00 EUR + 14,00 EUR Mietgebühren
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf, Erdgeschoss
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

75311
Hatha-Yoga

Anita Guggenberger-Egler
In achtsamen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wollen wir Körper und Geist aus ihren alltäglichen Bewegungen heraus zu besonderen Haltungen hinführen. Mit zunehmender Konzentrationsfähigkeit kann es gelingen, Veränderungen im Hinblick auf Körper, Atem und Geist wahrzunehmen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Sitzkissen.
donnerstags 17:45-19:15 Uhr, ab Do, 29.9.11, 13 Termine, 85,80 EUR + 16,90 EUR Raummiete, Ev. Gemeindehaus Pfrondorf, Erdgeschoss

Yoga
75312
Marianne Egloff
donnerstags 19:30-21:00 Uhr,
ab Do, 29.9.11
9 Termine, 63,00 EUR
Kirnbachschule Pfrondorf, Gymnastikraum

75313
Marianne Egloff
donnerstags 19:30-21:00 Uhr,
ab Do, 8.12.11
9 Termine, 63,00 EUR
Kirnbachschule Pfrondorf, Gymnastikraum

75325
Wirbelsäulengymnastik
Ursula Leute
Ziel des Kurses ist es, richtige Körperhaltung, wirbelsäulenfreundliche Verhaltensweisen für den Alltag und die dazu gehörenden präventiven Übungen zur Herstellung eines Muskelgleichgewichtes durch Dehnung und Kräftigung zu lernen.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte.
dienstags 8:30-9:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
12 Termine, 52,80 EUR + 10,40 EUR Raummiete
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf, Erdgeschoss

75326
Wirbelsäulengymnastik für Frauen
Sibylle Guth
Mobilisationsübungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und Körperwahrnehmung, Tipps und Anregungen für wirbelsäulenfreundliches Alltagsverhalten, kleine Gedächtnisspiele und zum Schluss Entspannung.
donnerstags 9:20-10:20 Uhr,
ab Do, 29.9.11
15 Termine, 66,00 EUR + 14,00 EUR Raummiete
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf, Erdgeschoss
Bequeme Kleidung, Gynmastikmatte

75328
Fit in den Morgen
für junge und jung gebliebene Frauen
Sibylle Guth
Mit einfachen Aerobic-Kombinationen bringen wir unseren Kreislauf in Schwung und schulen unsere Koordinationsfähigkeit. In einem Workoutteil kräftigen wir Bauch-, Rücken,- und die Beckenbodenmuskulatur. Dehnübungen und Entspannung schließen die Stunde ab.
donnerstags 8:15-9:15 Uhr, ab Do, 29.9.11
15 Termine, 66,00 EUR
+ 14,00 EUR Raummiete
Ev. Gemeindehaus Pfrondorf, Erdgeschoss
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Aquajogging - Aqua Fit
Ein fetziges Ausdauerprogramm mit intensiven Belastungen von Herz und Kreislauf und der gesamten Muskulatur erwartet Sie. Durch stark rhythmisierte Bewegungen gegen den Widerstand des Wassers wird diese kraftbetonte Allround-Gymnastik für Sie zu einem mitrreißenden Ausdauer- und Krafttraining.

75361
Ursula Christokat
dienstags 16:00-17:00 Uhr, ab Di, 4.10.11
17 Termine, 74,80 EUR
Kirnbachschule Pfrondorf, Schwimmhalle

75362
Ursula Christokat
dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 4.10.11
17 Termine, 74,80 EUR
Kirnbachschule Pfrondorf, Schwimmhalle

Wasserwirbelsäulengymnastik
Gisela Heller
Rückenschmerzen entstehen häufig, wenn das muskuläre Gleichgewicht nicht stimmt. Gründe sind oft einseitige Belastung, Bewegungsmangel oder Verletzungen. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur. Sofern vorhanden eine Poolnudel mitbringen. Wassertemperatur 27°. Kursort: Kirnbachschule Pfrondorf, Schwimmhalle

75363
donnerstags 16:30-17:15 Uhr, ab Do, 29.9.11, 15 Termine, 49,50 EUR

75364
donnerstags 17:15-18:00 Uhr, ab Do, 29.9.11, 15 Termine, 49,50 EUR

75365
Wassergymnastik
Silke Kaspar
Es werden leichte Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung, Ausdauer und Koordination in 1,35 m tiefem Wasser durchgeführt. Spaß und Spiel sollen ebenfalls nicht zu kurz kommen! Teilnehmende können Schwimmer und Nichtschwimmer sein. Bei gesundheitlichen Problemen sollte der Arzt befragt werden.
montags 19:00-19:45 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 49,50 EUR
Kirnbachschule Pfrondorf, Schwimmhalle

Unterjesingen

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Jesinger Hauptstraße 56, 72070 Tübingen oder in der Zentrale in Tübingen

Fitnessgymnastik
Mit Musik unterstütztes Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit wichtiger Muskelgruppen. Neben Aufwärm-, Ausdauer- und Kräftigungsphasen kommt auch die Entspannung nicht zu kurz, sodass Sie sich fit und wohl fühlen! Bitte mitbringen: Iso- oder Gymnastikmatte/Handtuch.

76328
Miriam Goedicke
montags 19:15-20:15 Uhr, ab Mo, 26.9.11
11 Termine, 52,80 EUR
Schule Unterjesingen, Singsaal
Bitte mitbringen: Iso- oder Gymnastikmatte/Handtuch

76329
Miriam Goedicke
montags 20:15-21:15 Uhr, ab Mo, 26.9.11
11 Termine, 52,80 EUR
Schule Unterjesingen, Singsaal
Bitte mitbringen: Iso- oder Gymnastikmatte/Handtuch

Weilheim

Anmeldung: schriftlich
in der Verwaltungsstelle
Wilonstraße 3, 72072 Tübingen
oder in der Zentrale in Tübingen

77111
Literaturkreis Rammert
Margarete Knödler-Pasch
Erzählungen und Romane - kleine und große, klassische und moderne - aus den Literaturen der Welt sind Thema unserer monatlichen Gesprächsrunden. Wir beginnen am 11. Oktober mit den „Geschichten des Iwan Belkius“ von Alexander Puschkin (in: Puschkin Erzählungen dtv, 9,20 Euro).
Di, 11.10., 20:00-21:30 Uhr
Di, 15.11., 20:00-21:30 Uhr
Di, 13.12., 20:00-21:30 Uhr
Di, 10.01., 20:00-21:30 Uhr
Di, 14.02., 20:00-21:30 Uhr
5 Termine, 32,00 EUR
Rathaus Weilheim-Tübingen

77321
Ausgleichsgymnastik, 50+
Ursula Leute
Dieser Kurs wendet sich an Frauen, die eine intensive Ausdauergymnastik mit Musik machen wollen. Sie trainieren hauptsächlich das Herz-/Kreislaufsystem und schulen ihre Koordinationsfähigkeit. Außerdem wird die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Sie lernen Übungen kennen, mit denen Sie zu Hause selbständig trainieren können.
montags 9:00-10:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
12 Termine, 52,80 EUR
Rammerthalle Weilheim

Außenstellen

Ihre Ansprechpartnerin
Daniela Michl, Tel. 5603-31
qm@vhs-tuebingen.de

Ammerbuch
Bodelshausen
Dettenhausen
Dußlingen
Kirchentellinsfurt
Kusterdingen
Mössingen
Nehren
Ofterdingen
Pliezhausen

Ein Volkshochschulprogramm „im Kleinen“ - das bieten Ihnen unsere Außenstellen.
Was die Hauptstelle in Tübingen mit zahlreichen Kursen im Angebot hat, wird Ihnen „klein, aber fein“ zu Hause an Ihrem Wohnort angeboten. Unsere Außenstellenleiter/innen und Dozent/innen sorgen vor Ort für eine optimale Betreuung und Beratung und freuen sich auch im kommenden Semester auf Ihren Kursbesuch in den Tübinger Außenstellen!

Ammerbuch

Leitung: Ellen Dieter
Baumgartenring 21
72119 Ammerbuch

Auskunft und Anmeldung:
Tel. 07073 916813, Fax 07073 9101333
E-Mail: ammerbuch@vhs-tuebingen.de

VORTRAG

Darmerkrankungen
Dr. med. Friedrich Dreher
Vortrag
Hinter Bauchschmerzen können sich medizinisch harmlose, sogenannte funktionelle Beschwerden (z.B. Reizdarmsyndrom) verbergen, sie können aber auch ein Symptom von bedeutsamen und bedrohlichen, organischen Erkrankungen sein. Im Vortrag werden ausgehend von den Beschwerden die Untersuchungsmöglichkeien und danach die einzelnen Erkrankungen im Dünndarm und Dickdarm vorgestellt. Schwerpunkte des Vortrages werden sein:
- Funktionelle Erkrankungen (z.B. Reizdarmsyndrom, ...)
- Darmtumore (Einteilung, Vorsorgemöglichkeiten, ...)
- Entzündliche Darmerkrankungen und weitere.
Eintritt: 3,00 Euro
Abendkasse
Mi, 09.11., 20:00-21:30 Uhr
Kelter Entringen

GYMNASTIK

Ausgleichsgymnastik für Frauen
Die Ausgleichsgymnastik richtet sich an alle, die - bei mäßiger Belastung - ihren Kreislauf in Schwung bringen, ihre Gesamtkörpermuskulatur lockern, dehnen und kräftigen und etwas für ihre allgemeine Beweglichkeit sowie eine gute Körperhaltung tun wollen. Das ganzheitliche Training wirkt einseitigen Belastungen des Alltags entgegen. Kleine Übungen helfen, Verspannungen zu vermeiden: gymnastische Übungen, die Haltungsfehler oder Körperschäden, die durch einseitige berufliche Inanspruchnahme oder Lebensweise entstanden sind, beheben sollen. Sie lernen einfache, auch zu Hause wiederholbare Bewegungsformen. Die positiven Wirkungen der Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik, wie die Verbesserung der Haltung und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden kommen besonders bei regelmäßigem Üben und Trainieren zum Tragen. Der Kurs ist besonders geeignet für Menschen jenseits der Lebensmitte oder jüngere Teilnehmer/innen, die sich nicht zu stark belasten wollen.

80320
Beschwingt in die Woche
Gertrude Claas
montags 8:00-9:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Turnhalle Reusten

80321
Beschwingt in die Woche
Gertrude Claas
montags 9:00-10:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Turnhalle Reusten

80322
Gerda Fährmann
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Turnhalle Entringen
Kleines Kissen mitbringen.

80326
Ausgleichs- und Rückengymnastik ab 50
Christa Sambeth-Baetzner
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Durch spezifische Bewegungsprogramme können Sie diesen Defiziten entgegensteuern. Vielseitiges Kräftigungstraining der Muskulatur. Für die Stabilität der Wirbelsäule werden die tiefen, nicht sichtbaren Rückenmuskeln mittrainiert. Individuelle Problemzonen der Figur werden in Angriff genommen. Gute Haltung, gesunder Rücken, straffe Bauch-, Po, und Beinmuskulatur sind das Ziel.
montags 10:30-11:30 Uhr, ab Mo, 19.9.11
18 Termine, 76,80 EUR
Kelter Entringen

80330
Rückenkraft und Körperhaltung
Hannelore Schreiber
Ein gesundheitsförderndes und abwechslungsreiches Training mit Power und Spaß.
montags 18:15-19:15 Uhr, ab Mo, 10.10.11
15 Termine, 64,00 EUR
Turnhalle Pfäffingen

80331
Rückengymnastik ab 50
Christa Sambeth-Baetzner
Hier lernen Sie, Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Sie lernen grundlegende Übungen kennen, mit denen Sie auch zu Hause selbstständig trainieren können. Abwechslungsweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen. Ersetzt keine ärztliche/krankengymnastische Behandlung!
mittwochs 16:00-17:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
17 Termine, 72,50 EUR
Turnhalle Pfäffingen

WIRBELSÄULEN GYMNASTIK

Rückenschmerzen entstehen häufig, wenn das muskuläre Gleichgewicht nicht stimmt. Dies kommt oft durch einseitige Belastung, Bewegungsmangel oder Verletzungen. Durch gezielte Übungen werden wir die wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers entsprechend kräftigen und dehnen. So wollen wir die muskuläre Disbalance wieder ausgleichen. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, großes Handtuch oder Decke.

80340
Beate Aderbauer
montags 17:00-18:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
12 Termine, 51,20 EUR
Turnhalle Poltringen
Bitte großes Handtuch mitbringen.

80341
Beate Aderbauer
mittwochs 15:00-16:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
12 Termine, 51,20 EUR
Turnhalle Poltringen
Bitte großes Handtuch mitbringen.

80500
Fit am PC für Einsteiger/innen
Claudia Wöhler
Dieser Kurs ist eine Weiterführung des Einsteiger/innenkurses aus dem vorherigen Semester. In dieser Fortführung üben Sie den Umgang mit dem Computer in den Bereichen Word, Excel, Internet und Bildbearbeitung.
dienstags 19:00-20:30 Uhr, ab Di, 4.10.11
6 Termine, 60,00 EUR
Schule Altingen

Bodelshausen

Auskunft und Anmeldung:
Tel. 07071 5603-29
Fax: 07071 5603-28
bodelshausen@vhs-tuebingen.de

81400
Englisch für Senioren B1
Karla Theil
Dies ist ein Wiederholungskurs der Stufe B1. Wenn Sie vor längerer Zeit grundlegende Englischkenntnisse erworben haben und diese wieder auffrischen wollen, dann ist dieser Kurs richtig für Sie!
Lehrbuch: Fairway Refresher B1, Lekt.4 - 7, ISBN 978-3-12-501472-5
mittwochs 8:15-9:45 Uhr, ab Mi, 5.10.11
14 Termine, 79,80 EUR
Forum Bodelshausen, Jugendraum

81401
Let‘s talk! B2
Karla Theil
This course is for people who can speak English fluently. We are going to read short stories and newspaper articles about current events. We will also repeat grammar and do vocabulary training.
donnerstags 18:30-20:00 Uhr,
ab Do, 6.10.11
10 Termine, 57,00 EUR
+ 1,50 EUR Materialgebühren
Schule Bodelshausen

Dettenhausen

Auskunft und Anmeldung:
Tel. 07071 5603-29
Fax: 07071 5603-28
dettenhausen@vhs-tuebingen.de

PILATES

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die unserem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern wir mit den Pilatesübungen unsere Körperhaltung, Kraft, Koordination, Stabilität, Konzentration und Ausdauer. Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenzen und keinen Leistungsdruck. Bitte mitbringen: Sportkleidung, warme Socken, Handtuch und ein Getränk.

82310
Birgit Binder
dienstags 10:00-11:00 Uhr, ab Di, 4.10.11
17 Termine, 72,50 EUR, Festhalle

82311
Birgit Binder
freitags 10:00-11:00 Uhr, ab Fr, 7.10.11
17 Termine, 72,60 EUR, Festhalle

GYMNASTIK

82320
Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik
für Ältere
Ingrid Hartlieb
Wenn Sie nicht weiter “rasten” und somit “rosten” wollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In einer netten Gruppe führen wir gesundheitsorientierte Übungen durch, um die zur Abschwächung neigende Muskulatur zu kräftigen.
mittwochs 17:00-18:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Festhalle

82322
Ausgleichsgymnastik und Entspannung
Gisela Röcker
Mit abwechslungsreichen Übungen verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und Ihre Koordination, Ihr allgemeines Wohlbefinden wird durch Entspannungsübungen gefördert. Mit Spaß an der Bewegung werden die Problemzonen gekräftigt und ein besseres Körperbewusstsein erreicht. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.
mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
10 Termine, 42,70 EUR
Festhalle

Wirbelsäulengymnastik
Rückenschmerzen entstehen häufig, wenn das muskuläre Gleichgewicht nicht stimmt. Dies kommt oft durch einseitige Belastung, Bewegungsmangel oder Verletzungen. Durch gezielte Übungen mit Musik werden wir die wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers entsprechend kräftigen und dehnen. So wollen wir die muskuläre Disbalance wieder ausgleichen. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, großes Handtuch oder Decke.

82340
Ingrid Hartlieb
dienstags 16:30-17:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Festhalle

82341
Ingrid Hartlieb
dienstags 17:30-18:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Festhalle

82342
Ingrid Hartlieb
dienstags 18:45-19:45 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Festhalle

FITNESS-MIX FÜR FRAUEN

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musik und verschiedenen Hilfsmitteln.
Nach einer Aufwärmphase für das Herz-Kreislaufsystem folgen Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po sowie zusätzlich für Oberkörper und Rücken. Abgerundet werden die Kurse durch Dehn- und Entspannungsübungen.
Mitzubringen: Handtuch, saubere Turnschuhe, Getränk.

82350
Birgit Binder
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 5.10.11
17 Termine, 72,50 EUR
Festhalle

82351
Birgit Binder
mittwochs 20:00-21:00 Uhr, ab Mi, 5.10.11
17 Termine, 72,50 EUR
Festhalle

FÜR KINDER

82360
Leichtathletik für Kinder
für Kinder ab 6 Jahren
Andrea Johann
Leichtathletik beinhaltet den Erwerb der motorischen Grundfertigkeiten, wie Laufen, Werfen und Springen. Geschicklichkeit, Koordinationsfähigkeit, Kräftigung und Ausdauer werden auf spielerische Weise erworben. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe.
mittwochs 14:00-15:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 70,40 EUR
Schönbuchschule, Sporthalle

Kinderturnen
Spiel, Spaß und Sport stehen im Vordergrund. Die motorische Entwicklung der Kinder soll unterstützt werden und ihnen soll eine Vielzahl an Bewegungserfahrungen ermöglicht werden. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe.

82361
für Kinder von 5-6 Jahren
Andrea Johann
mittwochs 15:00-16:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 70,40 EUR
Schönbuchschule, Sporthalle

82362
für Kinder von 4-5 Jahren
Andrea Johann
mittwochs 16:00-17:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 70,40 EUR
Schönbuchschule, Sporthalle

82363
für Kinder von 4-6 Jahren
Andrea Johann
freitags 14:00-15:00 Uhr, ab Fr, 23.9.11
14 Termine, 65,70 EUR
Schönbuchschule, Sporthalle

Eltern-Kind-Turnen
Spiel, Spaß und Sport stehen im Vordergrund, damit der natürliche Bewegungsdrang der Kinder nicht zu kurz kommt und ihre motorische Entwicklung unterstützt wird. Kleingeräte wie Bälle, Reifen, Seile und Großgeräte wie Reck, Barren, Trampolin, Ringe werden dem Alter der Kinder entsprechend eingesetzt. Sportkleidung und -schuhe bzw. Schläppchen.

82364
für Kinder von 3 1/2 - 4 1/2 Jahren
Andrea Johann
freitags 15:00-16:00 Uhr, ab Fr, 23.9.11
14 Termine, 65,70 EUR
Schönbuchschule, Sporthalle

82365
für Kinder von 2 1/2 - 3 1/2 Jahren
Andrea Johann
freitags 16:00-17:00 Uhr, ab Fr, 23.9.11
14 Termine, 65,70 EUR
Schönbuchschule, Sporthalle

Dußlingen

Leitung: Werner Schelling
Wehrstraße 17
72144 Dußlingen

Auskunft und Anmeldung:
Tel. 07072 3917
E-Mail: dusslingen@vhs-tuebingen.de

KLEINKUNST

83001
Langsam werd‘ ich ungemütlich
Stefan Waghubinger ist Österreicher, lebt aber seit 20 Jahren in Deutschland. Deshalb betreibt er österreichisches Jammern und Nörgeln inzwischen mit deutscher Gründlichkeit. Er entführt in eine abgründige Gedankenwelt, in der man nie sicher sein kann, ob sie ernst gemeint ist oder nicht: Von Benjamin Blümchen im Schlafzimmer, über die ultimative Lösung der Klimakatastrophe bis zur Nahtoderfahrung beim Zahnarzt - niemand scheitert schöner am Leben. Ottfried Fischer meint dazu in seiner Laudatio zum Stuttgarter Besen: „Stefan Waghubinger jammert auf höchstem (Bildungs-)Niveau. Diese Comedy ist anbetungswürdig und zum Niederknien.“
Auszeichnungen:
Goldener Stuttgarter Besen 2011
Kleinkunstpreis des Landes Baden-Württemberg 2011 (Förderpreis)
Mo, 10.10.; 20:00 Uhr, Eintritt: 13,00 Euro
Anne-Frank-Schule, Aula
Vorverkauf bei der VR Bank Steinlach-Wiesaz-Härten oder bei W. Schelling unter 07072/3917 oder per E-mail unter wschelling@email.de.

YOGA UND MEDITATION

Yoga und Zen sind ganzheitliche Übungen, die Körper, Geist und Seele achtsam und direkt ansprechen. Sie erfahren, wie Stress und körperliche Schwächen durch Geduld, Toleranz und Zufriedenheit ausgeglichen werden. Mit Körper-, Atem- und Meditationsübungen entdecken Sie die persönlichen Aspekte auf Ihrem Weg der Achtsamkeit. Diese Praxis als Bestandteil in unsere alltägliche Lebensführung zu integrieren ist das Angebot dieses Kurses. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen.

83300
Manfred Fehrenbach
montags 18:00-19:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
10 Termine, 42,70 EUR
Kindergarten Austraße

83301
Manfred Fehrenbach
montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
10 Termine, 42,70 EUR
Kindergarten Austraße

83305
Hatha-Yoga
Christel Wallenmaier
Yoga harmonisiert mit seinem ganzheitlichen Ansatz Körper, Geist und Seele und

eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die Gesundheit, Ausgeglichenheit, Stabilität, Achtsamkeit und Klarheit im Denken erlangen möchten. Konzentriert ausgeführte Körper- und Atemübungen, eingebettet in Entspannungseinheiten, sorgen für Wohlbefinden und innere Ruhe. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte oder Decke und evtl. ein kleines Kissen.
dienstags 18:30-19:45 Uhr, ab Di, 27.9.11
11 Termine, 58,70 EUR
Kindergarten Maltschach-Geigesried

83340
Wirbelsäulengymnastik

Susanne Futter
Probleme mit der Wirbelsäule entstehen vor allem durch Bewegungsmangel, Fehlbelastung und Muskelschwäche des Bewegungsapparates. Durch Streck-, Dehn- und Kräftigungsübungen steigern Sie das Wohlbefinden Ihrer Wirbelsäule. Sie lösen Verspannungen und kräftigen die Wirbelsäule stützende Muskulatur. Wirken Sie dem Stress Ihrer Wirbelsäule aktiv entgegen und Ihr Rücken bleibt mobil. Bitte mitbringen: Turnbekleidung, Isomatte. Kein Kurs am 12.10. und 19.10.
mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
12 Termine, 51,20 EUR,
Anne-Frank-Schule

IM WASSER

83352
Aquajogging

Karin Stauß
Dieser Kurs legt den Schwerpunkt auf Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zur Verbesserung der Atemfunktion und des gesamten Herz-Kreislauf-Systems. Bei gesundheitlichen Unklarheiten halten Sie bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt.
donnerstags 17:45-18:30 Uhr,
ab Do, 29.9.11
15 Termine, 48,00 EUR, Schwimmhalle

Wasserwirbelsäulengymnastik

Im Wasser lassen sich viele Bewegungen und Übungen leichter durchführen als in der Halle. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Rumpfmuskulatur, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Ein bisschen Spaß und Spiel sowie Entspannung werden ebenfalls nicht zu kurz kommen. Bei gesundheitlichen Unklarheiten halten Sie bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt.

83360

Karin Stauß
donnerstags 18:30-19:15 Uhr,
ab Do, 29.9.11
15 Termine, 48,00 EUR, Schwimmhalle

83361

Karin Stauß
donnerstags 19:15-20:00 Uhr,
ab Do, 29.9.11,
15 Termine, 48,00 EUR, Schwimmhalle

Kirchentellinsfurt

Leitung: Dr. Piotr Obidzinski-Egerter
Wilhelmstraße 98
72138 Kirchentellinsfurt

Auskunft und Anmeldung:
Freitag, 08:00-09:00 Uhr, Tel. 07121 6287473
E-Mail: kirchentellinsfurt@vhs-tuebingen.de

84005
Bücher im Gespräch

Dr. Yvonne Nagel
Nicht nur das Lesen zu Hause ist Bereicherung, sondern auch das Zusammentragen verschiedener Meinungen und Auffassungen dazu. Aus vielen Sichtweisen betrachtet, wird ein literarischer Stoff auch in den Facetten erkannt, die Einer oder Einem allein vielleicht gar nicht aufgefallen wären. Dazu treffen wir uns einmal monatlich in entspannter Runde zum Gespräch über ein Buch unserer Wahl.
mittwochs 20:00-21:30 Uhr,
Termine sind noch offen
4 Termine, 24,00 EUR
Gemeindebücherei

YOGA UND PILATES

84300
Yoga

Kleingruppe
Karin Schlagenhauf
Hier geht es um gezielte Yogaübungen zur Entspannung. Atem- und Entspannungsübungen wirken ausgleichend auf den ganzen Körper. Sie bewirken ein harmonisches Wohlbefinden, ein besseres Körpergefühl und führen zur inneren Kraftquelle.
mittwochs 18:15-19:45 Uhr, ab Mi, 28.9.11
10 Termine, 71,00 EUR
Martinshaus

84302
Yoga am Abend

N.N.
Die Yogaübungen in diesem Kurs helfen uns dabei nach einem langen Tag zu entspannen und loszulassen. Unsere Muskeln werden gelockert und gedehnt und unser Geist findet zur Ruhe. Bitte eine rutschfeste Matte (keine Isomatte), eine dicke, feste Decke und einen Schal oder Bademantelgürtel mitbringen.
donnerstags 18:00-19:30 Uhr,
ab Do, 10.11.11
12 Termine, 85,40 EUR
Martinshaus

84305
Pilates

Kleingruppe
Karin Schlagenhauf
Das ganzheitliche Trainingskonzept von Joseph Pilates, das Körper und Geist über kontrolliertes, konzentratives Arbeiten gleichermaßen fordert. Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die unserem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern wir mit den Pilatesübungen unsere Körperhaltung, Kraft, Stabilität und Ausdauer. Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenzen und keinen Leistungsdruck. Bitte mitbringen: Sportkleidung, warme Socken, Handtuch, Matte.
mittwochs 20:00-21:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
10 Termine, 47,50 EUR
Martinshaus

WIRBELSÄULEN GYMNASTIK

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden sind häufig bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen auszugleichen und insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Teilweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Decke oder Isomatte mitbringen.

84340

Angelika Singer
montags 18:30-19:30 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Alte Sporthalle

84341

Angelika Singer
montags 19:30-20:30 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Alte Sporthalle

IN BEWEGUNG

Offenes und kostenloses Bewegungsangebot für die Mitbürgerinnen und Mitbürger der Gemeinde Kirchentellinsfurt und der benachbarten Gemeinden

Von Mitte Juni bis Ende Oktober 2011 findet auf dem Platz an der Neuen Sporthalle in Kirchentellinsfurt (Billinger Allee 14) immer freitags ab 9:30 Uhr das offene Bewegungsangebot statt. Die einzelnen Stunden werden zwischen 30 und 45 Minuten dauern. Mitmachen kann jede/r ohne Voranmeldung und weitere verpflichtende Teilnahme.

Zu den Inhalten der einzelne Sportstunden im Rahmen des offenen Bewegungsangebotes werden u.a. leichte Gymnastikformen im Stehen und Gehen, Atem- und Bewegungsübungen, einfaches Yoga, Qi-Gong, Pilates, allgemeine Übungen zur Schulung von Gleichgewicht, Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, Übungen aus den Bereichen Rücken-, Hüft-, Schulter-, und Knieschule gehören.

Projektleiter:
Dr. Piotr Obidzinski-Egerter
Wilhelmstr.98, 72138 Kirchentellinsfurt
Tel.: 07121 / 6287473
Email: Piotr. Obidzinski@gmx.net

FITNESS

84350
Fitnessgymnastik für Männer

Kerstin Kohl-Opitz
Die „Gesundheitswelle“ der letzten Jahre ist weitgehend an den Männern vorbei gegangen. Dieser Kurs will Abhilfe schaffen. Gezielt für Männer werden bei einer ausgewogenen Gymnastik Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit der wichtigsten Muskelgruppen trainiert. Angesprochen werden auch Bauch- und Rückenmuskulatur. Spaß und gute Laune gehören natürlich dazu.
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
17 Termine, 108,80 EUR
Neue Sporthalle Kirchentellinsfurt 2

84351
Freestyle-Fitness

Dr. Piotr Obidzinski-Egerter
Lassen Sie den Tag so richtig sportlich ausklingen. In diesem total body workout in lockerer Atmosphäre wird Ihre Muskulatur gekräftigt, die allgemeine Ausdauer gesteigert und Koordinationsfähigkeit verbessert. Ein wahrer „Kalorienfresser“, bei dem Sie viel Spaß haben werden. Dieser Kurs richtet sich an junge und junggebliebene Frauen und Männer. Bitte Sportmatte und Hallenschuhe mitbringen. Ich freue mich auf Sie!
montags 20:30-21:30 Uhr, ab Mo, 7.11.11
11 Termine, 46,90 EUR
Neue Sporthalle, Teil 2

84354
Fit in den Tag

Kerstin Kohl-Opitz
„Morgenstund‘ hat Gold im Mund“ - am Morgen gehört die Halle uns und wir bringen uns mit flotter Musik in Schwung. Ziel ist es, durch Ausgleichsgymnastik und Beweglichkeitsschulung sowie Entspannungsübungen Alltagsbeschwerden vorzubeugen und eine physisch und psychisch positive Grundstimmung für die kommenden Tage aufzubauen. Spaß und gute Laune gehören natürlich dazu. Ein Kurs für nicht mehr ganz junge Teilnehmer/innen.
dienstags 8:00-9:00 Uhr, ab Di, 27.9.11
18 Termine, 76,80 EUR
Alte Sporthalle

84360
Wassergymnastik

Anette Disselhorst
Es werden leichte Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung, Ausdauer und Koordination in 1,30 m tiefem Wasser durchgeführt. Spaß und Spiel sollen ebenfalls nicht zu kurz kommen! Teilnehmen können Schwimmer und Nichtschwimmer. Bei gesundheitlichen Problemen sollte der Hausarzt über die Teilnahme an der Wassergymnastik befragt werden. Bitte mitbringen: Badeanzug/-hose, Badeschuhe, Waschzeug. Eintritt in das Schwimmbad incl.
freitags 15:10-15:55 Uhr, ab Fr, 30.9.11
12 Termine, 45,60 EUR + 26,40 EUR Eintritt
Schwimmhalle Kirchentellinsfurt

Kusterdingen

Auskunft und Anmeldung:
Tel. 07071 5603-29
Fax: 07071 5603-28
kusterdingen@vhs-tuebingen.de

TANZ

85200
Tanzen 50 plus

Irmgard Klingner
Geselliges Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit. Wir lernen Tänze aus aller Welt, im Kreis und zu Paaren (keine Gesellschaftstänze) mit viel Spaß. Vorkenntnisse und/oder Tanzpartner nicht erforderlich.
dienstags 15:00-16:00 Uhr, ab Di, 27.9.11
9 Termine, 38,40 EUR
Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

TROMMELN

85201
Trommelworkshop

Roswitha Höflacher
Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einblick in die Welt der Trommelmusik. Ohne Noten erlernen wir einfache Rhythmen, die vor allem im Zusammenspiel begeistern - viel Spaß und Power erwartet Sie!
Trommeln werden im Kurs gestellt, die Leihgebühr beträgt 5,00 € und wird im Kurs bezahlt.
Sa, 19.11.11,16:00-19:00 Uhr
So, 20.11., 10:30 - 13:30 Uhr
25,60 EUR
Ort noch nicht bekannt

YOGA

Yoga ist eine jahrtausendalte Lehre, die aus Indien kommt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wird ein körperliches und geistiges Gleichgewicht aufgebaut, so dass es zu einer fortschreitenden Übereinstimmung von Körper, Geist und Seele kommen kann. Bitte atmungsaktive Kleidung, warme Socken sowie eine Decke oder eine Matte mitbringen.

85300

Hanne Helber
montags 18:30-20:00 Uhr,
ab Mo, 10.10.11
15 Termine, 96,00 EUR
Altes Schulhaus

85301

Hanne Helber
montags 20:15-21:45 Uhr,
ab Mo, 10.10.11
15 Termine, 96,00 EUR
Altes Schulhaus

85310
Pilates für Fortgeschrittene
Dr. Philippe Clédon
Pilates Workout für Fortgeschrittene: Klassisches Pilates auf der Matte mit kleinen Geräten. Der Kurs ist für Teilnehmer/innen mit Pilateserfahrung (10-30 Stunden) gedacht. Bitte Gymnastikmatte, Sportkleidung, ein großes Tuch und etwas zum Trinken mitbringen.
dienstags 19:00-20:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
11 Termine, 70,40 EUR
Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Rückenschmerzen entstehen häufig, wenn das muskuläre Gleichgewicht nicht stimmt. Dies kommt oft durch einseitige Belastung, Bewegungsmangel oder Verletzungen. Durch gezielte Übungen mit Musik werden wir die wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers entsprechend kräftigen und dehnen. So wollen wir die muskuläre Disbalance wieder ausgleichen. Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Turnschuhe.

85340
Lydia Sailer
montags 18:00-19:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

85341
mit Rückenschule
Gertrud Winkler
dienstags 16:45-17:45 Uhr, ab Di, 11.10.11
12 Termine, 51,20 EUR
Altes Schulhaus

85342
Inge Hellmich
dienstags 16:00-17:00 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Turnhalle Mähringen

85343
Ulrike Schmid
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
12 Termine, 51,20 EUR
Altes Schulhaus

Fit am Morgen
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Durch spezifische Bewegungsprogramme können Sie diesen Defiziten entgegensteuern. Schwerpunkte sind dabei die Bauch- und Rückenmuskulatur. Bitte Sportkleidung mitbringen, Matten sind vorhanden.

85350
Gertrud Winkler
dienstags 8:30-9:30 Uhr, ab Di, 11.10.11
12 Termine, 51,20 EUR
Turnhalle Kusterdingen

85351
Gertrud Winkler
dienstags 9:30-10:30 Uhr,
ab Di, 11.10.11
12 Termine, 51,20 EUR
Turnhalle Kusterdingen

85354
Fitness- und Konditionsgymnastik
Sonja Löser
wer ein abwechslungsreiches Programm mit Musik sucht ist hier genau richtig! Wir legen Wert auf sportliche Aspekte (Aerobic, Circuit-Training mit und ohne Handgeräte, Spiele), soziale- und gesundheitliche Aspekte (Tänze, Rückenfitness, Pilates, Entspannung). Bitte Isomatte, kleines Kissen oder Handtuch mitbringen.
donnerstags 18:00-19:00 Uhr,
ab Do, 29.9.11
16 Termine, 68,30 EUR
Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

85358
Gesundheitsgymnastik
Lydia Sailer
Gelenkschonend wird Ihr ganzer Körper in Schwung gebracht. Unter Berücksichtigung ihrer Funktionen werden Muskeln und Gelenke aktiviert. Bei flotter Musik und guter Laune werden wir für Kraftaufbau sorgen und zum Abschluss jeder Stunde sanfte Dehnungs- und Entspannungsvariationen durchführen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte/Turnschuhe.
montags 17:00-18:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

Aquafitness
Aqua-Fitness verbessert die Atmung und Ausdauer. Es schult Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit und regt durch die massierende Wirkung des Wassers die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur an.
Außerdem reduziert Aqua-Jogging das Körperfett. Es schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Durch den Auftrieb des Wassers reduziert sich Ihr Körpergewicht um 90%. Diverse Lauftechniken (große bzw. kleine Schritte, Kniehebelauf oder Anfersen) werden abhängig von Ihrer Beweglichkeit und gewünschter Belastungsintensität durchgeführt.

85360
Nicola Venter-Imamoglu
mittwochs 16:15-17:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
18 Termine, 57,60 EUR
Schwimmhalle Kusterdingen

85361
Nicola Venter-Imamoglu
mittwochs 17:00-17:45 Uhr, ab Mi, 28.9.11
18 Termine, 57,60 EUR
Schwimmhalle Kusterdingen

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse werden von **DAK, BARMER GEK, BKK Gesundheit, AOK und weiteren Krankenkassen** gefördert. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

Die Krankenkassen sind gesetzlich dazu verpflichtet, Präventionsangebote ihren Kunden zu ermöglichen und ggf. zu bezuschussen. Zu den Präventionsangeboten zählen auch die Kurse der Volkshochschulen. Ob ein Kurs bezuschusst werden kann oder nicht, wird in dem sogenannten Handlungsleitfaden des §20 im Sozialgesetzbuch V geregelt.
Die Entscheidung, ob ein Kurs bezuschusst wird oder nicht, obliegt grundsätzlich nur den Krankenkassen und nicht den Volkshochschulen. Generell können Sie sicher sein, dass unsere Kurse nach den bundesweiten Qualitätskriterien der Volkshochschulen geplant werden und sich durch einen hohen fachlichen Standard auszeichnen unabhängig davon, ob die Krankenkassen einen Zuschuss gewähren oder nicht.

Wie kann ich einen Zuschuss bei meiner Krankenkasse beantragen?
Sie können vor der Anmeldung erfragen (vhs oder Krankenkasse), ob der Kurs bezuschusst werden kann. In jedem Fall müssten Sie finanziell in Vorleistung gehen, eine Erstattung ist immer erst rückwirkend möglich. Teilnahmebescheinigungen müssen von der vhs ausgestellt werden. Der Ablauf wäre wie folgt:
- Sie buchen einen Präventionskurs bei der vhs Tübingen.
- Diesen Kurs besuchen Sie regelmäßig. Viele Krankenkassen wünschen eine Teilnahmequote zwischen 75 und 80%. Daher können Teilnahmebescheinigungen immer erst nach Beendigung der Kurse ausgestellt werden.
- Sie sagen der Kursleitung Bescheid, die Ihnen dann die von uns ausgestellten Teilnahmebescheinigungen aushändigt oder im Anmeldesekretariat hinterlegt.
- Sie holen direkt bei der vhs eine Teilnahmebescheinigung ab. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse, ob der Kurs bezuschusst wird.

weitere Kurse in Kusterdingen finden Sie auf der nächsten Seite

85500
Aktive Senioren steigen um auf Windows 7

Thomas Gollhardt
Sie kennen das: Man hängt am Alten, so auch z.B. an Windows XP. Aber: Der Umstieg auf Windows 7 ist keine Hexerei! Aktive Seniorinnen und Senioren schaffen das spielend.
Voraussetzung für diesen Kurs sind PC-Grundkenntnisse. Lehrbuch: „Windows 7 Grundlagen“, Herdt-Verlag, Nr. 1007463. Die Materialgebühren in Höhe von ca. 20 € werden im Kurs direkt bezahlt.
dienstags 19:00-21:00 Uhr, ab Di, 4.10.11
6 Termine, 51,20 EUR
August-Lämmle-Schule, EDV-Raum

Mössingen

Leitung: Elke Schelling
vhs in Mössingen
Freiherr-von-Stein-Straße 20, 72116 Mössingen

Auskunft und Anmeldung:
Di, Mi, Do: 14:00-16:30 Uhr, Do 09:00-11:30 Uhr
Tel.: 07473 272084, Fax: 07473 272085
E-Mail: moessingen@vhs-tuebingen.de

Malta - Kleinod und Bindeglied zwischen Europa und Afrika

Martin Wambsganß
Was macht Europa aus? Wo beginnt und endet es? Südlicher als die nordwestliche Küste Afrikas gelegen, erz-katholisch, ist Malta gleichzeitig der erste Staat mit arabisch/semitisch-stämmiger Bevölkerung, der zur EU gehört. Bindeglied zwischen Europa und Afrika, Heimstatt einer der ältesten (und geheimnisvollsten) vorgeschichtlichen Kulturen auf diesem Planeten, mit einer (durch Emigration) weiter verstreuten Bevölkerung als der Irlands. Dieses Kleinod Europas wird im Vortrag mit Geschichten, Musik, landeskundlichen und politischen Informationen sowie zahlreichen Bildern vorgestellt.
In Koop mit der Stadtbücherei Mössingen.
Do, 09.02., 19:30-21:00 Uhr
4,00 EUR, Stadtbücherei Mössingen, Löwensteinplatz
Tonnenhalle, Erdgeschoss, Abendkasse

11219
Ehemaliger Truppenübungsplatz - Biosphärengebiet Schwäbische Alb

Wolfgang Riedel
Der ehemalige Truppenübungsplatz ist das Kerngebiet des Biosphärengebiets Schwäbische Alb mit UNESCO - Anerkennung. Seine seit über hundert Jahren fast unveränderte Landschaft weist in botanischer, zoologischer und geologischer Hinsicht Besonderheiten auf. Behandelt wird auch die Geschichte und militärische Bedeutung des Platzes, die Kirche in Gruorn wird besucht. Aus Sicherheitsgründen ist eine Teilnahme nur nach Unterzeichnung einer haftungsfreistellungserklärung“ möglich (Formulare bei Anmeldung von der vhs Münsingen), Schüler (ab 14 Jahren) nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten. 13,00 EUR, Treffpunkt: Bahnhof Münsingen

86101
Die Kunst des Kaffeeröstens

Die Kaffeerösterei Mössingen
Florian Kühnberger
Gewinnen Sie einen Einblick in die Kunst des handwerklichen Kaffeeröstens. Sie können dem Röstmeister über die Schulter schauen, dabei erfahren Sie sehr viel Interessantes und Wissenswertes rund um das „Schwarze Gold“. Zwei Sorten allerfeinsten Gourmet-Kaffees probieren Sie im Anschluss an die Röstvorführung und bekommen eine Mustertüte mit Kaffee/ Süßwaren.
Fr, 27.01., 15:30-17:30 Uhr, 13,00 EUR
Keine Ermäßigung möglich.
Treffpunkt: Kaffeerösterei,
Im Bärengarten 8, Mössingen
(Industriegebiet Schlattwiesen)

86115
Solarenergie nutzen - aber wie?

Thomas Hartmann
Um die Sonne als kostenlose und unerschöpfliche Energiequelle zu nutzen, gibt es verschiedene Möglichkeiten.
Neben den ökonomischen und ökologischen Aspekten geht der Referent auch auf die technischen Gesichtspunkte ein: Sie erfahren, wie ein Sonnenkollektor und die komplette Solaranlage aufgebaut ist, was zur Montage einer Photovoltaik-Anlage dazugehört und wie Sie den Solarstrom selbst verbrauchen können.
Di, 04.10., 19:30-21:00 Uhr
5,00 EUR
Quenstedt-Gymnasium, Raum 104

DAS BESTE KOMMT NOCH!

Männer im Unruhe-Stand
Prof. Dr. Eckart Hammer
Was tun Männer, wenn morgens der Wecker nicht mehr klingelt? Nach seinem Erfolgsbuch „Männer altern anders“ präsentiert Prof. Dr. Eckart Hammer, Gerontologe, in einem anschaulich bebilderten Vortrag praktische Anregungen, konkrete Tipps und hilfreiche Orientierungen für ein sinnerfülltes Leben nach dem Beruf. Gestützt auf reichhaltige Erfahrungen und viele Gespräche mit aktiven Ruheständlern lädt der Sozialwissenschaftler dazu ein, sich auf den Weg zu machen, das Seine zu finden. Ein Weg, der mit der Erfahrung überraschen könnte: „Das Beste kommt noch!“
Dieser Vortrag findet statt im Rahmen des Projektes BEST, veranstaltet von der vhs Mössingen in Kooperation mit dem Landkreis Tübingen, der Großen Kreisstadt Mössingen, dem Mehrgenerationenhaus Mütter- und Familienzentrum Mössingen, der Agendagruppe „Anders älter werden“ und dem Senioren-Internet-Cafè Mössingen.

Ohne Anmeldung und Gebühr
Do, 10.11., 18:30-21:00 Uhr
Stadtbücherei Mössingen,
Löwensteinplatz,Tonnenhalle,
Erdgeschoss

86160
Orientierung und Halt geben statt nur Grenzen setzen

Ein Kurs für Eltern mit Kindern bis zur Pubertät
Susanne Winter
Unser Leben und die Erziehung unserer Kinder ist eine Kunst - und jeder kann sie lernen. Es bringt nichts, sich unter Druck zu setzen, denn wer überzogene Ansprüche hat, steht sich oft selbst im Weg. Es kommt darauf an „Dinge reifen zu lassen“, seinem Kind und sich selbst Zeit zu geben, den eigenen Rhythmus zu suchen und das rechte Maß in allen Dingen zu finden. In der Auseinandersetzung mit den Ansätzen von Bruno Bettelheim (aus „Ein Leben für Kinder“) und Dr. Bernhard Bueb (aus „Lob der Disziplin“) wollen wir uns anregen lassen, wie wir unseren Kindern durch eine gelungene Bindung eine sichere Basis ins Leben geben können.
Mi, 12.10., 26.10., 09.11. jeweils 19:30-21:00 Uhr, Termine, 19,20 EUR
Altes Rathaus Mössingen, Vortragssaal

86170
Gelungene Kommunikation und besseres Selbstmanagement
Wolfhard Zeeb
In diesem Basiskurs werden ausgewählte Methoden des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) vorgestellt.
Ziel ist die eigene Wahrnehmung für die (körper-)sprachlichen Signale unserer Mitmenschen zu sensibilisieren und neue Fähigkeiten klarer und effektiver Kommunikation zu entwickeln. Vermittelt wird auch, schwierige Situationen im Beruf und Privatleben zu meistern.
Herr Zeeb ist zertifizierter NLP-Practitioner und -Master (DVNLP).
Fr, 21.10., 18:30-21:30 Uhr
Sa, 22.10., 10:00-17:00 Uhr
51,00 EUR
Quenstedt-Gymnasium, Raum 101
Eine Stunde Mittagspause nach Vereinbarung.

86250
Acrylmalerei: Stein trifft Beere - Wochenend-Workshop
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Barbara Helmschrott-Betz
Vom tiefen Rot der Hagebutte bis zum Dunkelviolett der Holunderbeere: Wir mischen verschiedene Beerentöne aus Magenta und den Grundfarben. Mit Asche, Grafit, Kohle und Silber setzen wir Akzente und erhalten lebendige Farbspiele. Sand, Gips und Transparentpapier setzen wir ein, um die Kontraste zu dämpfen.
Es kann gegenständlich oder abstrakt gearbeitet werden. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Bleistifte, Kohle, Sand, Malteller, Malschüsselchen, Baumwolllappen, Pinsel (verschiedene Breiten, Flachpinsel), Japanspachtel, Wasserbecher, Farbrolle, Schwamm, Fön, Leinwände, Malerkleidung, (falls vorhanden: Ölpastellkreiden, Pigmente, Grafitstifte, -pulver, Farben Schiefer und Silber, Transparentpapier, Acrylbinder)
Fr, 14.10., 18:30-22:00 Uhr
Sa, 15.10., 9:30-17:00 Uhr
55,00 EUR
Quenstedt-Gymnasium, Raum 009

86260
Einführung in die digitale Spiegelreflexfotografie
Thomas Lakay
Mit dem Einsatz einer digitalen Spiegelreflexkamera eröffnen sich fast unendliche Möglichkeiten beim Kameraeinsatz und der Bildgestaltung. Dazu gehören die (fast) totale Bildkontrolle, Anwendung von Automatiken und Halbautomatiken, bis hin zum Einsatz von Wechselobjektiven und Blitzgeräten. Dieser Kurs wird Ihnen Grundlagen über die Wirkungsweise von Kamera, Objektiv und Zubehör vermitteln. Ebenfalls werden wir uns mit den Themen Bildgestaltung sowie Bildbearbeitung beschäftigen. Abrunden wird diesen Kurs ein Praxisteil an einem Samstag Nachmittag, dem ein Termin zur Bildbesprechung und Beratung folgen wird. Während des Praxisteils werden Sie gezielte Aufgaben bearbeiten und Hilfsmittel einsetzen, die Ihnen bisher unbekannt waren. Für diesen Kurs benötigen Sie unbedingt eine digitale Spiegelreflexkamera oder eine Bridgekamera. Bitte bringen Sie zu den ersten beiden Kursterminen Ihre Kamera und die Bedienungsanleitung mit.
Fr, 13.01., 20.01., 27.01., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 21.01., 14:00-17:00 Uhr
72,00 EUR
Quenstedt-Gymnasium, Raum 101

Foto: Thomas Lakay

86270
Der Mensch hinter der Musik
Leben und Werke großer Komponisten
Dr. Achim Stricker
Wie zeigt sich eine Lebensgeschichte in Musik? Was macht den „persönlichen" Ton, die unverkennbare Handschrift eines Komponisten aus?
Die vier Bach-Söhne hätten unterschiedlicher kaum sein können: Ein Vagabund und berüchtigter Abenteurer, ein Vorzeigekomponist am Hof Friedrichs des Großen, ein bescheidener Provinz-Hofkapellmeister und ein internationaler Opernstar mit Karriere in Mailand und London. Der Gang durch die musikalischen Epochen endet diesmal mit dem Zeitgenossen Arvo Pärt, einem der derzeit weltweit anerkanntesten und berühmtesten Komponisten.
freitags 8:30-11:45 Uhr, ab Fr, 7.10.11
4 Termine, 52,00 EUR
Altes Rathaus Mössingen, Vortragssaal

GITARRE

86274
Gitarre Grundkurs
Für Anfänger und Wiedereinsteiger in der Kleingruppe
Theo Kalich
Einfache Akkorde und Anschlagtechniken werden in diesem Kurs für jeden praktisch und einfach nachvollziehbar gezeigt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte eigene Gitarre, Notenständer, Schreibmaterial und evtl. einen Fußstuhl mitbringen.
Auf Wunsch der Teilnehmer kann der Kurs auf 10 Termine verlängert werden.
dienstags 18:30-19:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
6 Termine, 40,00 EUR
Quenstedt-Gymnasium, Raum 101

VORLESEN MACHT FREUDE

Vorleser/innen gesucht!
Es gibt viele Gelegenheiten, bei denen engagierte Vorleser/innen ein dankbares Publikum finden: gemeinsames Betrachten von Bilderbüchern in Kindergärten, Lesen für ein größeres Publikum in der Bücherei oder mit einzelnen Schüler/innen als Lesepate/Lesepatin, bei Vorlesestunden in Altersheimen.
Alle, die sich in einem dieser Bereiche ehrenamtlich betätigen wollen, sind zu einem ersten Informationsabend in die Stadtbücherei eingeladen.
Termin: Do, 22.09.11, 19:30 Uhr
Gesprächsleitung:
Maria Bühler-Weinmann
Stadtbücherei Mössingen, Löwensteinplatz, Tonnenhalle, Erdgeschoss

86240
Lebendig vorlesen - Zuhörer fesseln
Wer wünscht sich nicht, lebendig und spannend vorzulesen, so dass die Zuhörer gebannt und gefesselt sind? Dieses Können ist nicht allein von einer Begabung abhängig, sondern auch vom Wissen, wie bestimmte dinge sprecherisch gestaltet werden können. In diesem Kurs erfahren Sie, wie ein Text aufbereitet werden kann und Sie lernen Sprechausdrucksmittel kennen, die die Gestaltung unterstützen. Der Kurs eignet sich für alle, die gerne für ihre Kinder oder Enkelkinder vorlesen, für Lesepaten und Engagierte, die vor Gruppen vorlesen, für Erzieherinnen und für Lehrkräfte/Grundschule.
Die Dozentin Elvira Mießner ist Sprechpädagogin und Märchenerzählerin.
Mi, 12.10., 18:00-22:00 Uhr
10,00 Euro
Stadtbücherei Mössingen, Löwensteinplatz, Tonnenhalle, Erdgeschoss

Wir lesen vor
Bundesweiter Vorlesetag am 18.11. 2011:
Anlässlich des 8. bundesweiten Vorlesetages liest der Oberbürgermeister Michael Bulander in der Stadtbücherei Mössingen.
Genauere Informationen erhalten Sie bei der Stadtbücherei.

weitere Kurse in Mössingen finden Sie auf der nächsten Seite

Gitarre
Für Fortgeschrittene in der Kleingruppe
Theo Kalich
Aufbauend auf den Grundkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger werden Spieltechniken und rhythmische Möglichkeiten auf der Gitarre vertieft und erweiterte Akkordvarianten erarbeitet. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eigene Gitarre, Notenständer, Schreibmaterial und evtl. einen Fußstuhl mitbringen.

86276
dienstags 20:30-21:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
10 Termine, 66,70 EUR
Quenstedt-Gymnasium, Raum 101

86278
dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
10 Termine, 66,70 EUR
Quenstedt-Gymnasium, Raum 101

86285
Afrikanisches Trommeln
Joshua Debrah
Tauchen Sie in die Welt afrikanischer Rhythmen ein und lernen Sie die musikalischen Traditionen Afrikas anhand verschiedener Trommeln und Percussionsinstrumente auf eine außergewöhnliche Art und Weise kennen. Der aus Ghana stammende Dozent wird Sie mit seinen Trommelfertigkeiten auf eine unvergessliche Reise zu dem bezaubernden schwarzen Kontinent mitnehmen.
Leihgebühr für Trommeln 10 Euro (im Workshop zu bezahlen) oder Sie bringen Ihre eigene Trommel mit.
Fr, 11.11., 19:30-21:30 Uhr
Sa, 12.11., 12:30-16:00 Uhr
23,50 EUR
Quenstedt-Gymnasium, Raum 104

HATHA-YOGA

Hatha-Yoga ist eine sehr alte ganzheitliche Methode aus Indien, die sich mit Körper, Geist und Seele beschäftigt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen werden alle Körperteile angeregt, damit sie in ihrer Gesamtheit entspannt und harmonisch eine Einheit bilden.
Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, warme Socken, bequeme Kleidung, Decke. Alle Termine finden in der Ortschaftsverw. Öschingen, Sitzungssaal, statt.

86300
Barbara Moewis
dienstags 9:00-10:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 96,00 EUR

86301
Charlotte Kemm
dienstags 18:15-19:45 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 96,00 EUR

86302
Christl Voigtländer
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
14 Termine, 89,60 EUR

86305
Hatha-Yoga & Yoga Nidra
Edith Pletzer
Durch achtsames Üben von einfachen Körperhaltungen des Hatha-Yogas und sanften Atemübungen werden Muskeln und Gelenke gekräftigt, die eigene Beweglichkeit gefördert und Körper und Geist in ihrer Gesamtheit harmonisch angeregt. Die anschließende Tiefenentspannung des Yoga Nidra führt den Körper, die Gefühle und die Gedanken in eine ganzheitliche innere Ruhe, aus der sich Aufmerksamkeit, Gelassenheit und neue Freude für den Alltag entwickeln können.
Bitte mitbringen: Übungsmatte, kleines Kissen, warme Socken, eine Decke zum Zudecken, bequeme Kleidung.
montags 19:15-20:45 Uhr, ab Mo, 26.9.11
11 Termine, 70,40 EUR
Kindergarten Blumenküche,
Otto-Hahn-Str. 8

SELBSTVERTEIDIGUNG

86309
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen
Elena Ziegler
Wollen Sie Ihre Angst verlieren, Ihr Selbstbewusstsein stärken und Sicherheit ausstrahlen? Dann üben Sie in diesem Selbstverteidigungskurs leicht zu erlernende, effektive Techniken zur Abwehr eines Gegners. Gefährliche Situationen können sich überall ergeben, auf dem Nachhauseweg, im Parkhaus oder beim Spaziergang. Frauen und Mädchen sind aber meistens die Schwächeren. Deshalb: „Machen Sie sich stark!“
mittwochs 18:30-20:00 Uhr, ab Mi, 5.10.11
10 Termine, 64,00 EUR
Quenstedt-Gymnasium, Raum 101

86310
Chronische Schmerzen verstehen - und neue Wege finden, sie zu lindern
Dr. Brigitte Hege
Es ist nicht leicht, chronische Schmerzen zu verstehen. Wir neigen dazu, unser Wissen über akute Schmerzen (z. B. Zahnschmerzen) auf chronische Schmerzen zu übertragen. Aber bei chronischem Schmerz ist (fast) alles anders als bei akutem Schmerz. Deshalb müssen auch die Strategien im Umgang mit dem Schmerz anders sein.
Der Kurs möchte Ihnen eine ganzheitliche Sichtweise von chronischem Schmerz vermitteln. Diese Sichtweise gibt es in den alten Konzepten der Naturheilkunde, und sie findet sich interessanterweise wieder in den modernen Erkenntnissen der neurobiologischen Schmerzforschung. Wenn Sie ein umfassenderes Verständnis Ihrer Schmerzen entwickeln, können Sie Möglichkeiten finden, sie zu beeinflussen, zu lindern und evtl. auch aufzulösen.
Do, 10.11., 17.11., 24.11.,
jeweils 18:00-19:15 Uhr
3 Termine, 20,00 EUR
Altes Rathaus Mössingen, Vortragssaal

86311
Mit dem Körper vertraut werden - Verspannungen lösen
Dr. Brigitte Hege
In dem Kurs experimentieren wir mit kleinen behutsamen Bewegungen nach der Feldenkrais-Methode in verschiedenen Körperhaltungen, lernen die grundlegenden Bewegungsfunktionen des Körpers kennen und nehmen den Rhythmus von Anspannung und Entspannung wahr. Überlastete Körperbereiche können entlastet, inaktive Körperbereiche zu Aktivität angeregt werden. Dieser Kurs ist besonders geeignet für Menschen, die unter Rücken- und Nackenbeschwerden leiden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte oder 2 Wolldecken
montags 18:30-19:45 Uhr, ab Mo, 16.1.12
5 Termine, 33,30 EUR
Haus Blumenküche, J.-Kepler-Str. 6

GESUNDHEITSPFLEGE

86312
Schüssler Salze für die Erkältungszeit
Ulrike Hummel
Dr. Wilhelm H. Schüßler ist der Begründer der nach ihm benannten Mineralstofftherapie. Mineralsalze sind für verschiedene Körperfunktionen wichtig, durch Störungen können Erkrankungen entstehen. Die konkrete Anwendung der Mineralsalze für ein einfaches Gesundheitsprogramm in der Erkältungszeit steht im Vordergrund des Abends. Außerdem wird Ihnen ein umfassender Einblick in die Therapiemethode nach Dr. Schüßler vermittelt.
Es besteht die Möglichkeit ein Skript zu erwerben (3 €)
Mo, 16.01., 18:30-20:45 Uhr
9,60 EUR
Quenstedt-Gymnasium, Raum 104

86320
Bauch-Beine-Po
Körpertraining und Bewegung mit Musik
Susanne Winter
Dieser Kurs richtet sich an alle, die gezielt mit abwechslungsreichem Programm die „Problemzonen“ angehen wollen. Beinmuskulatur, Po, Rücken, Bauch und Oberarme werden gekräftigt, das Gewebe wird gestrafft und der lokale Stoffwechsel aktiviert. Dieses Training strafft die Muskeln und schärft die Konturen.
Schwerpunkt: Kräftigung und Ausdauertraining zur Fettverbrennung
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
12 Termine, 51,20 EUR
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

86321
Ganzheitliches Körpertraining
“Ein Weg zur Mitte“
Susanne Winter
Durch Bewegung zur Entspannung! Einen „Weg zur Mitte“ finden durch kräftigende und ausdauernde Bewegung mit Musik und Entspannungsübungen mit meditativem Training. Ganzheitliche Übungen nach Pilates und dynamische Übungen des Yoga stärken den gesamten Körper, schulen die eigene Beweglichkeit und fördern eine bewusste Körperwahrnehmung. Meditation verhilft zu mehr Ruhe, innerer Ausgeglichenheit und einem guten Körpergefühl. Bitte bequeme Kleidung und ein großes Handtuch mitbringen.
montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
12 Termine, 51,20 EUR
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

AUSGLEICHSGYMNASTIK & CO.

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen gezielte Mobilisations- und Dehnungsübungen zur Erhaltung der Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie Kräftigungsgymnastik zur Rumpfstabilisation.
So wird Haltungsschäden vorgebeugt und vorhandenen Schwächen entgegengewirkt.
Dieser Kurs wendet sich an Frauen aller Altersgruppen, die gezielt auf die Alltagsbelastungen der Wirbelsäule und der Gelenke reagieren möchten.

86322
Vera Wagner
montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Turnhalle Bästenhardt

86323
Vera Wagner
montags 21:00-22:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Turnhalle Bästenhardt

86328
Männerfitness
Jörg Kissing
Mann wird rundherum aufgewärmt, variantenreich aktiv durchbewegt. Im Hauptprogramm werden Schwerpunkte gesetzt wie z. B. Muskelkräftigung, Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit, Förderung der Schnelligkeit und Ausdauer. Circeltraining, Mattenprogramme, Partnerübungen, Klettern, Koordinationsschulung mit / ohne Sportgerät, Entspannungsübungen u. v. m. werden Ihre Gesundheit, das Wohlbefinden und Ihre Freude an Bewegung fördern.
Geeignet für JederMann zwischen 35 und 65 Jahren mit normaler Koordination und Kondition.
mittwochs 20:30-21:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

86331
Bodystyling für Frauen
Nach einem aerobischen Aufwärm- und Ausdauerteil widmen wir uns dann unseren Problemzonen von Beinen über den Po zu unserem Rücken und Bauch. Ein Rundumprogramm für die Frau von heute. Die Stunde klingt mit Entspannung aus. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Isomatte mitbringen.
donnerstags 9:00-10:00 Uhr, ab Do, 29.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Feuerwehrhaus, Goethestr. 9

86332
Beckenboden-Gymnastik
Übungen zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Ziel ist es, deren volle Funktionsfähigkeit zu erhalten oder wiederherzustellen. Schwaches Bindegewebe, wiederholte Schwangerschaften oder anstrengende Arbeit in Beruf und Haushalt schränken diese häufig ein. Eine Rücksprache mit Ihrem Arzt wird vor Kursbeginn angeraten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: warme Socken,Isomatte, Decke und Kissen.
donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab Do, 29.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Feuerwehrhaus, Goethestr. 9

FIT & VITAL

Es erwartet Sie eine Mischung aus Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining. Eine kurze Schrittkombination zu Beginn bringt Herz und Kreislauf in Schwung, ein Kräftigungsprogramm für die gesamte Muskulatur folgt, zum Teil mit Kleingeräten. Die Vorbeugung gegen Alltagsbeschwerden steht im Vordergrund des Kurses.

86333
Carmen Welsch
dienstags 20:00-21:00 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

86334
Carmen Welsch
donnerstags 20:00-21:30 Uhr,
ab Do, 29.9.11
15 Termine, 96,00 EUR
Turnhalle der KBF, im Haus A

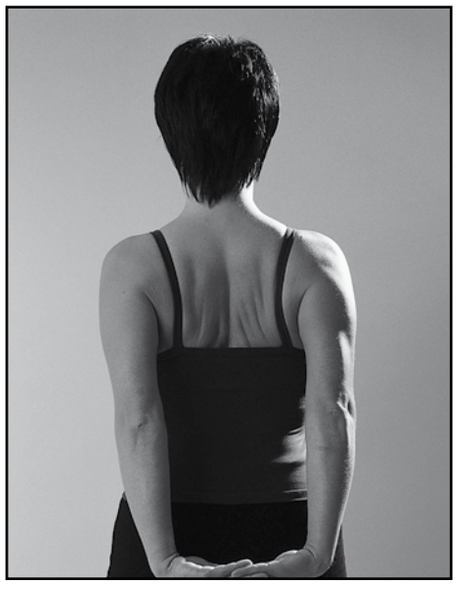
86335
Gehirntraining + Koordinationsschulung = mehr Leistungsvermögen
Margarethe Schwendele
Mit verschiedenen einfachen Bewegungsformen und Übungsabläufen wollen wir im Freien die Gleichgewichtsfähigkeit nicht nur stabilisieren und erhalten, sondern auch weiter schulen. Ziel und Zweck des sensomotorischen (propriozeptiven) Trainings im Gesundheitssport ist die Verbesserung der Körperwahrnehmung, Körperhaltung und Koordination, ebenso die positive Beeinflussung der Tiefensensibilität und somit eine ideale Schulung, um Sturzgefahren vorzubeugen.
freitags 7:45-8:30 Uhr, ab Fr, 7.10.11
8 Termine, 25,60 EUR
Treffpunkt: Freibadparkplatz Mössingen

BODY-WALKING - MEHR ALS GEHEN

Die Muskulatur des gesamten Körpers wird schonend, aber gleichmäßig in Bewegung gehalten. Die Durchblutung und Elastizität der Muskeln wird gefördert - somit verringert sich das Verletzungsrisiko. Hier wird gezielt und bewusst auf die Körperhaltung und die richtige Fußtechnik geachtet. Gelenke, Sehnen und Bänder werden geschont, während Herz, Kreislauf, Atmung und Muskulatur optimal trainiert werden. Durch den bewussten Bewegungsablauf beim Walken erreichen wir also ein Ganzkörpertraining, das sehr wichtige Muskelgruppen trainiert und der Gesundheit dient. Der Kurs findet grundsätzlich in der Natur statt, so dass auch die Psyche entspannen kann.
Treffpunkt: Waldparkplatz Öschingen

86336
Margarethe Schwendele
dienstags 8:30-9:30 Uhr, ab Di, 20.9.11
12 Termine, 51,20 EUR

86337
Margarethe Schwendele
dienstags 9:30-10:30 Uhr, ab Di, 20.9.11
12 Termine, 51,20 EUR



86338
Prävention von Rückenschmerzen durch Nordic Walking

Margarethe Schwendele
Wirbelsäulenprobleme sind zu einer echten „Volkskrankheit“ geworden. Zunehmend mehr, und vor allem immer mehr junge Menschen leiden unter Rückenschmerzen, die meist zivilisationsbedingt und eine Folge des ausgeprägten Bewegungsmangels in unserem Alltag sind. Aktiv sein ist die einzig sinnvolle Gegenmaßnahme.
Nordic-Walking eignet sich wie kaum eine andere Ausdauersportart, um neben Stoffwechsel und Herz-Kreislaufsystem eben auch den Rücken „fit“ zu machen. Ein gezieltes Programm mit ausgewählten Übungen, sowohl zur Kräftigung als auch zur Mobilisation, ergänzen dieses Präventionsangebot.
Bitte eigene Stöcke mitbringen.
freitags 9:00-10:15 Uhr, ab Fr, 30.9.11
11 Termine, 58,70 EUR
Treffpunkt: Waldparkplatz Öschingen

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Ziel ist es, insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Teilweise werden Dehnungs-, Atmungs- und Entspannungsübungen eingeflochten. Bitte mitbringen: Turn- oder Jogginganzug, Gymnastikschuhe, Decke oder Isomatte.

86340
Margit Winkler
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Turnhalle Bästenhardt

86341
in der Kleingruppe
Margit Winkler
montags 20:10-21:10 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 80,00 EUR
Kindergarten Stettiner Straße 37, Bästenhardt

86342
Jörg Kissing
dienstags 18:00-19:00 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

86343
Jörg Kissing
dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

86344
Sabine Goller
mittwochs 18:30-19:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

86345
Sabine Goller
mittwochs 19:50-20:50 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Ortschaftsverw. Öschingen, Mehrzweckraum

86346
Anne Ehmann
donnerstags 18:30-19:30 Uhr,
ab Do, 29.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

86347
Ingrid Seidel
freitags 17:30-18:30 Uhr, ab Fr, 30.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Turnhalle Talheim

86350
Wirbelsäulengymnastik für Frauen 60+

Gerlinde Gaiser
Gymnastik für Frauen, die auf Beschwerden Rücksicht nehmen müssen. Gerade im Alter ist es wichtig, nicht zu rasten und zu rosten, sondern aktiv dazu beizutragen, dass die Muskeln kräftig und die Beweglichkeit der Gelenke erhalten bleiben.
donnerstags 17:30-18:30 Uhr,
ab Do, 6.10.11
10 Termine, 42,70 EUR
Jahnturnhalle, Gymnastikraum

Power Aquafitness

Diese Wassergymnastik beinhaltet ein Ausdauer- und Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Neben Übungen mit verschiedenen Geräten lernen Sie Aqua-Aerobic und Aqua-Jogging kennen.

86360
Steffi Kästner
dienstags 18:45-19:45 Uhr, ab Di, 11.10.11
12 Termine, 51,20 EUR
Hallenbad
Der Eintritt ist im Hallenbad zu bezahlen.

86361
Steffi Kästner
dienstags 19:45-20:45 Uhr, ab Di, 11.10.11
12 Termine, 51,20 EUR
Hallenbad
Der Eintritt ist im Hallenbad zu bezahlen.

FÜR KINDER

86365
Köpfchen unter Wasser.....

Schwimmen lernen für die Kleinsten ab 4 Jahren
Anja Roggenstein
Spielerisch werden die Kinder an die erste Schwimmart, das Brustschwimmen, herangeführt und erlernen die richtige Arm-, Bein- und Atemtechnik. Schwimmhilfe nicht erforderlich, Schwimmbrille nur bei Bedarf.
dienstags 13:30-14:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
10 Termine, 47,30 EUR
Hallenbad
Der Eintritt ist im Hallenbad zu bezahlen.

Seepferdchen

Anja Roggenstein
Ein Kurs für Kinder, die bereits einen Schwimmkurs absolviert haben, bzw. für die Kinder, die Brustschwimmen (d. h. Armzug und Beinschlag) mit Schwimmhilfe beherrschen. Selbstständiges, richtiges Brustschwimmen im tiefen Wasser mit Schwimmhilfe gilt als Teilnahmevoraussetzung. Am Ende des Kurses haben die Kinder die Möglichkeit, die Schwimmprüfung „Seepferdchen“ abzulegen. Zusätzliche Kosten: 4 € für das Schwimmabzeichen.
Kursort: Hallenbad
Der Eintritt ist im Hallenbad zu bezahlen.

86366

dienstags 14:30-15:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
10 Termine, 47,30 EUR

86364

dienstags 15:30-16:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
10 Termine, 47,30 EUR

Seeräuber

Ein Kurs für alle Kinder, die das „ Seepferdchen“ besitzen, bzw. ohne Hilfe 25 m schwimmen können. Am Ende des Kurses haben die kleinen Schwimmer die Möglichkeit, das „Seeräuber“- Abzeichen zu machen. Voraussetzungen dafür sind, dass sie 100 m Brustschwimmen, eine Strecke von 5 m tauchen und einen Gegenstand aus mindestens 1 m Wassertiefe herausholen können. Zusätzliche Kosten: 4 € für das Schwimmabzeichen und die rkunde. Bitte mitbringen: Schwimmbrille.

86367

ab 5 Jahren
Adam Kansy
donnerstags 13:30-14:30 Uhr,
ab Do, 6.10.11
10 Termine, 47,30 EUR
Hallenbad
Der Eintritt ist im Hallenbad zu bezahlen.

86368

ab 5 Jahren
Adam Kansy
donnerstags 14:30-15:30 Uhr,
ab Do, 6.10.11
10 Termine, 47,30 EUR
Hallenbad
Der Eintritt ist im Hallenbad zu bezahlen.

86369

Leistungs-Schwimmkurs für Kinder

“Fortgeschrittene“
Adam Kansy
Ein Leistungskurs für Kinder, die mind. 50 m stilgerecht schwimmen können und Lust haben, mit Spiel und Spaß noch besser und weiter schwimmen zu lernen. Auf dem Programm stehen Rückenschwimmen, Kopfsprung, Springen vom 1er- und 3er-Sprungbrett, Streckentauchen und das Tauchen in 1-2 m Tiefe. Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, die Prüfung für das Freischwimmer-, Bronze- oder Silberabzeichen abzulegen. Zusätzliche Kosten: 4 € für das Schwimmabzeichen und den Ausweis. Bitte mitbringen: Schwimmbrille.
donnerstags 15:30-16:30 Uhr,
ab Do, 6.10.11
10 Termine, 47,30 EUR
Hallenbad
Der Eintritt ist im Hallenbad zu bezahlen.

INTEGRATIONSKURS

86400

Orientierungskurs B1

Frauenkurs Mössingen
Patricia Ober
dienstags 8:30-12:00 Uhr, ab Di, 18.10.11
12 Termine, 105,75 EUR
Don-Bosco-Haus
Keine Ermäßigung möglich!

EINWEIHUNG DES SANIERTEN RATHAUSPLATZES MIT TAG DER OFFENEN TÜR

am Sonntag, 25.09. von 11:00 – 17:00 Uhr A
An diesem Tag stellen sich Ihnen die Institutionen, Firmen und Vereine rund um den Rathausplatz vor und laden Sie mit verschiedenen Aktionen zum Mitmachen ein.

Da darf natürlich auch die vhs in Mössingen nicht fehlen! Wir freuen uns, wenn Sie bei uns vorbeischauen und stehen Ihnen gerne Rede und Antwort zu unserem neuen Programm.

Sichern Sie sich kurz vor dem vhs- Semesterbeginn **noch einen Platz in Ihrem Wunschkurs – an diesem Tag erhalten Sie auf jede Anmeldung in Kursen der vhs in Mössingen 10% Rabatt auf die Kursgebühr!**

Bei unserer Tombola verlosen wir spannende Preise. Kommen Sie vorbei und feiern Sie mit!

Kreis VERKEHRS WACHT Tübingen e.V.
Partnerschaftskomitee Mössingen e.V.
Kreissparkasse Tübingen
NETZWERK STREUOBST
musikverein mössingen
Jugendmusikschule Steinlach e.V. jms
MARIA'S SUN'S plus SONNENSTUDIO & Nagelstudio
DIE TAFELN Essen, wo es hingehört
body spa
STADTWERKE MÖSSINGEN Strom · Wärme · Wasser · Bäder Service · Elektrofachgeschäft Haushaltsgeräte · Hifi · TV-Verkauf

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

86410
Englisch für Schüler/innen der Realschule Kl. 10
Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung
Christina Huber
Es wird Textverständnis, Übersetzung, Wortschatz und Grammatik geübt und wiederholt.
Der Kurs findet in kleinen Gruppen mit max. 10 Teilnehmer/innen statt.
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 30.1.12
10 Termine, 66,00 EUR
Quenstedt-Gymnasium, Raum 106

86412
Abiturvorbereitung Englisch für Schüler/innen der Kl. 13
Dr. Brigitte Brinkmann
In diesem Kurs werden die für das Abitur notwendigen allgemeinen Grundlagen in Grammatik, Übersetzung, Textarbeit, Sprache und Kommentar vertieft und intensiv geübt. Die für allgemeinbildende Gymnasien, berufliche Schulen, Waldorfschulen usw. jeweils spezifischen Prüfungsinhalte werden dabei nicht im Vordergrund stehen.
Der Kurs findet in kleinen Gruppen mit max. 10 Teilnehmer/innen statt.
montags 18:30-20:00 Uhr,
ab Mo, 12.12.11, 10 Termine, 66,00 EUR
Quenstedt-Gymnasium, Raum 101

GRUNDBILDUNG

86413
Einfach Englisch - Englisch einfach
Sieglinde Gangl
Dieser Kurs ist für Menschen gedacht, die die vielen englischen Worte, die Ihnen im Alltag begegnen, gerne verstehen wollen. Ganz locker und mit viel Spaß nähern wir uns so der englischen Sprache.
In Kooperation mit der BruderhausDiakonie Behindertenhilfe Neckar-Alb.
donnerstags 17:00-18:30 Uhr,
ab Do, 6.10.11
10 Termine, 20,00 EUR
Quenstedt-Gymnasium, Raum 104
Keine Ermäßigung möglich!

SPRACHKURSE

86415
Easy Conversation B1
Karla Theil
Ein Lehrbuch und eine Lektüre sollen Anregungen für viel Konversation geben. Wortschatz wird trainiert und grundlegende Grammatik wird wiederholt.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
montags 8:15-9:45 Uhr, ab Mo, 10.10.11
14 Termine, 79,80 EUR
Altes Rathaus

86416
English Conversation B2
Heidrun Hauser
Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen, die sechs Jahre Schulenglisch hatten oder vergleichsweise 12 vhs-Kurse besucht haben und wieder in die Sprache einsteigen, bzw. sie vertiefen wollen. Wir üben Alltagssituationen, führen Gespräche und lesen interessante Texte.
mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
14 Termine, 79,80 EUR
Quenstedt-Gymnasium, Raum 102

86418
English Conversation C1
Karla Theil
We are going to discuss topics of general interest, current political events and short stories. Participants of the course are invited to propose topics they would like to speak about. We will also do vocabulary training and Grammar repetition.
montags 10:00-11:30 Uhr, ab Mo, 10.10.11
14 Termine, 79,80 EUR + 1,50 EUR Lernmittelgebühr
Altes Rathaus

86431
Italienisch A1.4
Adriana Bevilacqua-Eckert
Lehrbuch: Espresso 1, ab Lekt. 10, ISBN 3-19-005325-1
dienstags 20:00-21:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
14 Termine, 79,80 EUR
Quenstedt-Gymnasium, Raum 104

86433
Italienisch A2.4
Cristina Casalini
Lehrbuch : Espresso 2, ab Lekt. 6/7, ISBN 978-3-19 0054 39-8
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
14 Termine, 79,80 EUR
Quenstedt-Gymnasium, Raum 104

86435
In Italiano B1.3
Adriana Bevilacqua-Eckert
Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen, die über solide Grundkenntnisse der italienischen Sprache verfügen. Grammatikwiederholung und -vertiefung, italienische Lektüre und Konversation stehen auf dem Programm.
Lehrbuch: Espresso 3, ab Lekt. 6, ISBN 3-19-005349-9
dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab Di, 27.9.11
14 Termine, 79,80 EUR
Quenstedt-Gymnasium, Raum 104

86440
Spanisch für die Reise
Rocio Botella Muñoz
Schon im Herbst den Wortschatz für die nächste Reise nach Spanien oder Lateinamerika lernen oder auffrischen? Lernen Sie in einer kleinen Gruppe die wichtigsten Grundlagen und Redewendungen für eine gute Verständigung.
Geringe Vorkenntnisse sind empfehlenswert, aber nicht notwendig.
Lehrbuch: Klett-Verlag Spanisch für den Urlaub A1, ISBN 978-3-12-514265-7
dienstags 18:00-20:00 Uhr, ab Di, 27.9.11
8 Termine, 79,80 EUR
Quenstedt-Gymnasium, Raum 102

86447
Conversación con diferentes textos B2
Antonieta Rivera de Rauscher
Este curso va dirigido a personas con buenos conocimientos básicos del Español que quieran practicar y mejorar su expresión oral sin olvidarnos naturalmente de la gramática.
montags 19:00-20:30 Uhr, ab Mo, 26.9.11
14 Termine, 79,80 EUR
Quenstedt-Gymnasium, Raum 102

EDV FÜR KINDER

86520
Tastschreiben am PC
für Schüler/innen ab Klasse 6
Birgit Gründel
Das Zehn-Finger-Tastschreiben bildet die Grundlage für den rationellen und ergonomischen Einsatz des Computers. Es ermöglicht die Tastatur blind und schnell zu bedienen - für Chats, eMails und längere Texte. Für alle PC-Nutzer ist es sinnvoll und wichtig, das Tastschreiben früh zu erlernen. Deshalb richtet sich dieser Kurs an Schüler/innen ab der 6. Klasse, die durch regelmäßiges Üben zu Hause schnell die zum Schreiben nötigen Grundlagen lernen möchten. Kein Kurs am 29.10.11!
Materialkosten: 3,00 Euro sind im Kurs zu bezahlen.
samstags 10:00-11:30 Uhr, ab Sa, 1.10.11
6 Termine, 60,00 EUR
Quenstedt-Gymnasium, Raum 107

EDV

86522
Word 2007 - Grundkurs
Kleingruppe
Uwe Kaltenmark
Die Handhabung des Textverarbeitungsprogramms wird durch praktisches Üben vermittelt: wesentliche und wichtige Features, Schnellstartleiste, Minisymbolleiste, PDF, DIN 5008, Geschäftsbriefe, Dokumentverwaltung, Übungen. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse, Lerntempo: normal
Fr, 30.09., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 01.10., 9:00-12:00 Uhr
80,00 EUR + 14,00 EUR Lernmittelgebühr
Senioren-Internet-Cafè (SIC) Rathof 1

86523
Word 2007 - Aufbaukurs
Kleingruppe
Uwe Kaltenmark
Für den regelmäßigen Umgang mit Word: mit vielen praktischen Übungen lernen Sie u. a. das schnelle Einfügen und Platzieren von Grafiken und Bildern, Formulare selbst gestalten, Dokument- und Formatvorlagen ausarbeiten und schnell einsetzen. Voraussetzung: Word 2007 Grundkenntnisse, Lerntempo: normal
Fr, 07.10., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 08.10., 9:00-12:00 Uhr
80,00 EUR + 14,00 EUR Lernmittelgebühr
Senioren-Internet-Cafè (SIC) Rathof 1

86524
Excel 2007 - Grundkurs
Kleingruppe
Uwe Kaltenmark
Mit praktischen Übungen lernen Sie schnell das Wichtigste über das Tabellenkalkulationsprogramm Excel: typische Anwendungen und Berechnungen, Diagramme, Tabellen, Funktionen. Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Lerntempo: normal
Fr, 11.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 12.11., 9:00-12:00 Uhr
80,00 EUR + 14,00 EUR Lernmittelgebühr
Senioren-Internet-Cafè (SIC) Rathof 1

86525
Excel 2007 - Aufbaukurs
Kleingruppe
Uwe Kaltenmark
Aufbauend auf den Grundlagen vom Excel lernen Sie mit praktischen Übungen die wichtigsten Funktionen: Datenmanagement von größeren Tabellen bis hin zu Datenbankanwendungen, Break-Even-Analysen, Pivottabellen und deren grafische Darstellungsmöglichkeiten, Excel im Rechnungswesen und Controlling, sowie die Funktionen des kaufmännischen Funktionsassistenten.
Voraussetzung: Excel 2007 Grundkurs, Lerntempo: normal
Fr, 18.11., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 19.11., 9:00-12:00 Uhr
80,00 EUR + 14,00 EUR Lernmittelgebühr
Senioren-Internet-Cafè (SIC) Rathof 1

86526
Powerpoint 2007 - Grundkurs
Kleingruppe
Uwe Kaltenmark
Mit PowerPoint lassen sich Overhead-Folien und Präsentationen, aber auch Grafiken effektiv gestalten: Allgemeines bis Folienmaster, Learning by Doing, Workshop in dem die Teilnehmer an Präsentationsbeispielen die Anwendung lernen, Kriterien von guten Präsentationen, Präsentationstechnik, Thema der Teilnehmer/innen.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse, Lerntempo: normal
Fr, 13.01., 18:00-21:00 Uhr
Sa, 14.01., 9:00-12:00 Uhr
80,00 EUR + 14,00 EUR Lernmittelgebühr
Senioren-Internet-Cafè (SIC) Rathof

Nehren

Leitung: Petra Roth
Brühlstraße 15
72147 Nehren

Auskunft und Anmeldung:
Montag 16:00-19:00 Uhr, Tel. 07473 5807
E-Mail: nehren@vhs-tuebingen.de

87020
Töpfern - „Meine Insel“
Petra Roth
Wir töpfern unsere Insel und vieles mehr - ob „gefühltes“ Erleben, ob Kleinobjekt oder Großobjekt - in jedem Fall nehmen Sie nicht nur tolle Erfahrungen mit nach Hause. Materialkosten werden im Kurs je nach Verbrauch bezahlt (2,00 €/kg).
dienstags 19:30-22:00 Uhr, ab Di, 11.10.11
4 Termine, 40,00 EUR
Kirschenfeldschule, Werkraum

87021
SEHEN- ERKENNEN- FORMEN: „Der menschliche Kopf“
Petra Roth
Kleingruppe: max. 6 Teilnehmer/innen
Als Grundlage dieses Kurses findet eingangs einen Auseinandersetzung mit der Form un den Proportionen des menschlichen Kopfes, sowie der technischen Realisierung im keramischen Aufbau statt. Reiches Bildmaterial und intensive Einzelberatung unterstützen dabei den individuellen Weg. Materialkosten werden im Kurs bezahlt (2,00 € / kg).
Fr, 20.01., 18:00-20:30 Uhr
Sa, 21.01., 8:00-18:00 Uhr
62,50 EUR
Kirschenfeldschule, Werkraum

87200
Kulturkuriosa
Es ist eine schöne Witterung
Petra Roth
„Das Wetter war wieder miserabel“, schrieb der Sozialisten-Führer August Bebel am 27. Februar 1860. „Das Wetter hier ist ganz prima - Sonnenschein im Überfluss“, meldete Tante Irmchen (FDP-Wählerin) aus ihrem Urlaub im Hochsauerland.
Zwischen diesen Polen schwankt die Meinung der Menschheit hin und her.r tut was dagegen. Wettergespräche haben schon aus tausende Verlegenheiten geholfen. Das Wetter ist ewig, ob von Vaillant präsentiert oder von den dekv-Versicherungen gesponsert. Auch Nehren und das Steinlachtal haben meteorologisch gesehen einiges hinter sich. Ein lustiger Gang durch Bilden und Unbilden der Witterung samt Regenschirm-Sonderkapitel mit Martin Schurr, Jürgen Jonas, Herwig Roth und den Steinlach Stompers.
Kartenvorverkauf bei Meta Göhner, Luppachstr. 14, Nehren (Lottoannahmestelle), telefonische Kartenvorbestellung bei Petra Roth, Tel.: 07473 / 5807, E-Mail: nehren@vhs-tuebingen.de
So, 13.11., 17:00-20:00 Uhr
8,00 EUR
Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum

YOGA

87300
Hatha-Yoga
Christl Voigtländer
Hatha-Yoga ist die Form des Yoga, die sich mit der Disziplin des Körpers befasst. Das Ziel im Hatha-Yoga ist, den Übenden in seiner Ganzheit anzusprechen. Durch Atembeherrschung und Dehnungsarbeit schaffen wir gute Voraussetzungen für konzentriertes Denken und Handeln. Yoga ist selbstverständlich nicht nur etwas für die jüngere Generation. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte (keine Isomatte), dickes Handtuch, Decke.
dienstags 18:00-19:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
14 Termine, 89,60 EUR
Bürgerhaus

87302
Yoga
Barbara Moewis
Nimm dir Zeit für dich. Mit meditativen Entspannungstechniken kannst du deine Ruhe und Ausgeglichenheit wieder schneller finden. Dadurch wird Stress abgebaut und Regenerationsprozesse kommen in Gang. Dein Körper wird durch die Yogaübungen beweglicher, kräftiger (z.B. Rücken) und blockierte Energien kommen wieder ins Fließen. Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen und ggf. Decke.
montags 20:15-21:45 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 96,00 EUR
Bürgerhaus Nehren, Schwingbodenraum

GYMNASTIK

87340
Wirbelsäulengymnastik für ältere Frauen
Gerlinde Gaiser
Älter geworden - hier und da zwickt es? Gerade jetzt ist es wichtig, dass Sie nicht rasten und rosten, sondern aktiv werden und etwas dagegen tun. Diese Gymnastik am Vormittag unterstützt Sie bei der Muskelkräftigung, Haltungsschulung und Osteoporosevorbeugung.
mittwochs 10:15-11:15 Uhr, ab Mi, 5.10.11
10 Termine, 42,70 EUR, Bürgerhaus

87341
Wirbelsäulengymnastik
Erika Leonhartsberger
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden beruhen häufig auf bestimmten Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen bei Ihnen auszugleichen und insbesondere Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Im Kurs lernen Sie grundlegende Übungen kennen, mit denen Sie auch zu Hause selbstständig trainieren können. Wechselweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen.
montags 20:15-21:15 Uhr, ab Mo, 7.11.11
10 Termine, 42,70 EUR
Turnhalle

87347
Gymnastik 50plus
Ingrid Seidel
Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Deshalb versuchen wir, nach einer schwungvollen Aufwärmphase einen „Ausgleich“ zwischen verkürzter und erschlaffter Muskulatur zu schaffen. Schwerpunktmäßig werden dabei Bauch-, Bein-, Po- und Rückenmuskeln nach dem neuesten Stand der Gesundheitsgymnastik trainiert.
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Turnhalle

BAUCH, BEINE, PO & CO

Bei Kräftigungsübungen sowie Ausdauerelementen mit Musik und viel Spaß bekommen die Problemzonen ordentlich ihr Fett weg! Beinmuskulatur, Po, Rücken, Bauch und Oberarme werden gekräftigt, das Gewebe gestrafft. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Bitte Isomatte, Turnschuhe und Handtuch mitbringen.

87350
Annette Deininger
montags 18:00-19:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
14 Termine, 59,70 EUR
Bürgerhaus, Schwingbodenraum

87351
Annette Deininger
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
14 Termine, 59,70 EUR
Bürgerhaus, Schwingbodenraum

FÜR KINDER

87360
Köpfchen unter Wasser
Schwimmen lernen für die Kleinsten ab 5 Jahren
Elke Milz
Spielerisch werden die Kinder an die erste Schwimmart, das Brustschwimmen, herangeführt und erlernen die richtige Arm-, Bein- und Atemtechnik. Schwimmflügel erforderlich, Schwimmbrille nur bei Bedarf. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar.
mittwochs 16:00-17:00 Uhr,
ab Mi, 19.10.11
15 Termine, 64,00 EUR
Kirschenfeldschule

87361
Seepferdchen
Elke Milz
Ein Kurs für Kinder, die bereits einen Schwimmkurs absolviert haben bzw. für die Kinder, die Brustschwimmen (d.h. Armzug und Beinschlag) mit Schwimmhilfe beherrschen. Selbstständiges, richtiges Brustschwimmen im tiefen Wasser mit Schwimmhilfe gilt als Teilnahmevoraussetzung. Nach mehreren Unterrichtsstunden, in denen Schwimmübungen, Sprünge vom Rand und Tauchen auf dem Programm stehen, geht es ohne Schwimmhilfe weiter. Am Ende des Kurses haben die Kinder die Möglichkeit, die Schwimmprüfung „Seepferdchen“ abzulegen. Zusätzliche Kosten: 3 € für das Schwimmabzeichen. Schwimmflügel bitte mitbringen. Dieser Kurs ist nicht ermäßigbar.
mittwochs 17:00-18:00 Uhr,
ab Mi, 19.10.11
15 Termine, 64,00 EUR
Kirschenfeldschule

Unser Unternehmen bietet aus seinem vielfältigen Leistungssortiment

GEBÄUDEREINIGUNG BRÜSSEL

- Glas- und Rahmenreinigung
- Unterhaltsreinigung
- Teppich und Polsterreinigung
- Neubaureinigung
- Reinigung von Schulen
- Kindergarten- und Tagesstättenreinigung
- Industriereinigung
- Weitere spezielle Leistungen auf Anfrage

Sprechen Sie mit uns über Ihr Gebäudeproblem, wir helfen weiter

Seilerweg 2 • 72174 Nehren
Tel. (0 74 73) 2 42 09
Fax (0 74 73) 2 69 30

Gottl.-Daimler-Str. 24 • 72135 Dettenhausen
Tel. (0 71 57) 6 66 63
Fax (0 71 57) 52 12 82

Ofterdingen

Leitung: Ingrid Blaich
Filsenbergstraße 12/1
72131 Ofterdingen

Auskunft und Anmeldung:
Tel. 07473 270664, Fax: 07473 270668
E-Mail: ofterdingen@vhs-tuebingen.de

88005
Literatur im Gespräch
Siegfried Baumgärtner
Lesen Sie gerne? Interessieren Sie sich für die Literatur unserer Zeit? In diesem Kurs können Sie die Vielfalt zeitgenössischer Literatur - auch fernab der geläufigen Bestsellerlisten - kennen lernen. Der gegenseitige Austausch persönlicher Leseeindrücke und -erfahrungen führt dabei zum besseren und tieferen Verständnis der gelesenen Texte. Die weiteren Termine werden am ersten Kursabend festgelegt. Thema des ersten Abends sind Gedichte. Kopien werden vom Kursleiter mitgebracht.
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 26.9.11
5 Termine, 32,00 EUR
Gemeindebücherei Ofterdingen

VORTRAG

88100
Sicher und Mobil
Für Verkehrsteilnehmer/innen 50 plus
Horst Mielis
Dieser Informationsabend spricht erfahrene Autofahrer/innen ebenso an wie Menschen, die über eine geringe Fahrpraxis verfügen. Thematisiert werden Ältere Menschen und der Führerschein: Aktuelle Informationen über das Verhalten im Straßenverkehr. Richtiges Einstellen von Autositz, Sicherheitsgurt, Innen- und Außenspiegel sowie Lenkrad. Sicherung der Ladung und Prüfung der Verkehrssicherheit des Fahrzeugs und Vieles mehr. Außerdem wird das Sehen, Hören und die Reaktionsfähigkeit im Alter anschaulich erklärt, ebenso die Wirkung von Medikamenten auf die Fahrtüchtigkeit. Zu guter letzt können Sie an diesem Abend Ihr Wissen über die Straßenverkehrordnung (StVO) auffrischen.
Ein gebührenfreier Abend in Zusammenarbeit mit dem Auto Club Europa e.V. (ACE). Anmeldung erforderlich.
Do, 13.10., 19:00-20:30 Uhr
Zehntscheuer

FILZEN

88202
Der Winter kann kommen
Siegrid Steinhilber
Kreieren Sie in diesem Kurs individuell gefilzte Handstulpen aus Seide und feiner Merinowolle als aparte Ergänzung für Ihre Wintergarderobe. Bitte mitbringen: 1-2 alte Handtücher, gute Schere, Plastikschüssel. Materialkosten ca. 5 Euro je nach Verbrauch, die Abrechnung erfolgt im Kurs.
Mo, 07.11., 19:00-22:00 Uhr
16,00 EUR, Burghof-Schule, Küche

88204
Filzworkshop
Petra Dechêne
Ein ganzes Wochenende Filzen nach Lust und Laune. Nunofilz oder Flächenfilz, Taschen, Schalen, Figuren oder Tiere. Es ist genug Zeit um auch größere Filzwerkstücke herzustellen. Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.
Bitte mitbringen: alte Handtücher
Sa, 01.10. + So, 02.10.,
jeweils 10:00 - 17:00 Uhr
65,30 EUR
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

TAI CHI

88300
Tai Chi Übungsgruppe
Caren Schmidt
Die bereits erlernte Form wird vertieft und harmonisiert. Darüber hinaus erlernen wir einfache Qi Gong Übungen.Der Kurs findet bei schönem Wetter draußen statt.
montags 20:10-21:40 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 96,00 EUR
Burghof-Schule, Musikraum, Ofterdingen

88301
Tai Chi für Anfänger/innen
Caren Schmidt
Die aus 24 Bewegungsbildern bestehende, kurze Yang-Form bildet die Grundlage für diesen Kurs. Der langsame, fließende Bewegungsablauf wirkt harmonisierend und belebend auf Körper und Geist und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Regelmäßig praktiziert, harmonisiert es den ganzen Körper, die Gedanken werden ruhiger, Stress wird abgebaut, die Elastizität der Gelenke wird gefördert, der Kreislauf gestärkt. Tai Chi ist nicht leistungsorientiert und daher für Menschen aller Altersstufen geeignet. Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken mitbringen. Der Kurs findet bei schönem Wetter draußen statt.
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 96,00 EUR
Burghof-Schule, Musikraum, Ofterdingen

YOGA

Yoga für Frauen in der Lebensmitte
Annie Wilsch-Harnack
Yoga lässt uns Alltagsstress gelassener begegnen und verhilft zu mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen:
richtig durchatmen, das Rückgrat stärken, neue Energie tanken, die Konzentrationsfähigkeit steigern, seinen Körper pflegen, jung und beweglich halten.
Bitte mitbringen: warme Socken und Decke sowie eine Gymnastikmatte.
Burghof-Schule, Musikraum

88306
mittwochs 19:30-21:00 Uhr,
ab Mi, 28.9.11, 12 Termine, 76,80 EUR

88307
mittwochs 19:30-21:00 Uhr,
ab Mi, 11.1.12, 6 Termine, 38,40 EUR

Yoga - viel mehr als nur Bewegung
Annie Wilsch-Harnack
Wer Yoga praktiziert, erfährt ein neues Körperbewusstsein, gesteigerte Kraft und Vitalität, eine Verbesserung des Atems und ein damit verbundenes Wohlbefinden sowie Ruhe und Gelassenheit. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, warme Socken.
Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum

88308
mittwochs 18:00-19:30 Uhr,
ab Mi, 28.9.11, 12 Termine, 76,80 EUR

88309
mittwochs 18:00-19:30 Uhr,
ab Mi, 11.1.12, 6 Termine, 38,40 EUR

Pilates
Sarah Steinhilber
Das ganzheitliche Trainingskonzept von Joseph Pilates, das Körper und Geist über kontrolliertes, konzentratives Arbeiten gleichermaßen fordert. Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die unserem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern wir mit den Pilatesübungen unsere Körperhaltung, Kraft, Stabilität und Ausdauer. Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenzen und keinen Leistungsdruck. Bitte mitbringen: Sportkleidung, warme Socken, Handtuch, Matte.
Burghof-Schule, Musikraum, Ofterdingen

88310
donnerstags 19:00-20:00 Uhr,
ab Do, 29.9.11
10 Termine, 42,70 EUR

88311
donnerstags 20:00-21:00 Uhr,
ab Do, 29.9.11
10 Termine, 42,70 EUR

88322
Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining
Gerlinde Fries
Durch Muskelveränderungen (insbesondere nach Geburten und Operationen), Bindegewebeschwäche, Übergewicht und dem Östrogenmangel in den Wechseljahren zeigt sich eine Beckenbodenschwäche oft durch eine Harninkontinenz. Durch abwechslungsreiches Training dieser Muskelgruppen versuchen wir, ihre volle Einsatzfähigkeit wieder herzustellen. Eine korrekte Körperhaltung und Entlastung des Rückens sind gesunde Nebeneffekte. Dieser Kurs ist für alle Altersstufen geeignet. Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, evtl. Decke und Kissen (flach).
donnerstags 18:20-19:20 Uhr,
ab Do, 29.9.11
15 Termine, 64,10 EUR
Burghofhalle Ofterdingen, Vereinszimmer

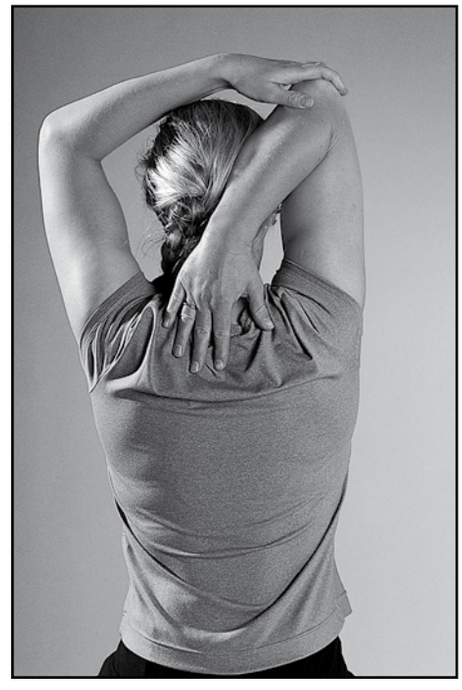
88324
Rücken-Fit
Gerlinde Fries
Sanfte Ausdauerschulung zu Beginn der Stunde verbessert auch Ihre Koordination. Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden folgen Kräftigungsübungen für Rumpf-, Bauch-, Po- und Beinmuskulatur. Auch die Körperwahrnehmung und Haltungsschulung sowie das rückengerechte Bewegen im Alltag sind Teil dieses Programms. Zur Förderung des Wohlbefindens endet die Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.
donnerstags 19:30-20:30 Uhr,
ab Do, 29.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Burghofhalle Ofterdingen

88349
Autogenes Training
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Prof. Dr. Barbara Wilhelm
Das Autogene Training ist ein Weg zur gezielten Selbstentspannung. Es hilft Ihnen, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen und positiv zu beeinflussen. Nervöse Beschwerden, Schmerzen oder Schlafstörungen lassen sich mit dem AT wirksam bekämpfen. Die Enstpannung verleiht Ruhe und Gelassenheit gegenüber vielen Anforderungen und Problemen und damit eine bessere Lebensqualität. An 10 Abenden erlernen Sie Grundformeln des Autogenen Trainings und spezielle Möglichkeiten der Entspannung im Alltag. Der Austausch in der Gruppe ist ein wichtiges Element auf dem Weg des Übens und Lernens, bei dem gemeinsam Erfahrungen besprochen werden.
Bitte mitbringen: Liegeunterlage, bequeme Kleidung, Kissen, Wolldecke.
dienstags 19:00-20:00 Uhr,
ab Di, 11.10.11
10 Termine, 42,70 EUR
Burghof-Schule, Musikraum

FITNESS

88350
Fitness für Männer
Thomas Bernhardt
Das oft gebrauchte Wort Fitness beinhaltet mehrere Faktoren: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Alle werden in diesem Kurs in vielfältigen und abwechslungsreichen Trainings- und Spielformen verbessert.
montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Turnhalle Mössinger Str., Ofterdingen

88352
Fitness-Gymnastik
Susanne Freudemann
Mit Sport beginnen und fit sein für den ganzen Tag! Hier haben Sie die Gelegenheit. Neben Fitness und Ausdauer streben wir eine straffe Bauch-, Po- und Beinmuskulatur, einen gesunden Rücken und eine kräftige Beckenbodenmuskulatur an. Massage und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte mitbringen: feste Schuhe, Gymnastikmatte.
mittwochs 8:00-9:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Ev. Gemeindehaus, Ofterdingen



88354
Fit und Relax
Sarah Steinhilber
Fit und Relax ist eine Kombination aus Bewegung und Entspannung. Die ersten 45 Minuten wird ein Ganzkörpertraining durchgeführt: Rücken gestärkt, Bauch, Beine, Po gestrafft, Arme definiert. Die einzelnen Übungen haben ihre Ursprünge aus dem BauchBeinePo und dem Pilates. Für den Ausklang der Stunde sowie einen frischen Start in den Tag sorgen 15 Minuten Wellness. Diverse Atem- und Stretchingübungen werden dafür sorgen, dass sich der Körper mit Energie auflädt und man entspannt in den Tag startet. Unterstützt wird das ganze mit abgestimmter Musik. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Turnschuhe.
montags 9:00-10:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
10 Termine, 42,70 EUR
Burghofhalle Ofterdingen, Vereinszimmer

88355
Gesundheitsgymnastik 60plus
Susanne Freudemann
Auf schonende Weise für Rücken und Gelenke sollen durch funktionelle Übungen Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert werden, wobei aber auch die Fitness nicht zu kurz kommt. Der Einsatz von Musik und Handgeräten macht das Programm abwechslungsreich, Massage und Entspannungsübungen lassen es angenehm ausklingen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Schuhe.
mittwochs 9:00-10:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Ev. Gemeindehaus, Ofterdingen

GUT AUSSEHEN

Best Ager - Schminken im Alltag leicht gemacht
Adoracion Viturtia
Gepflegt, natürlich und passend zum Anlass - so wünschen sich viele Frauen ihr Make-up. Dieses soll die Persönlichkeit der Trägerin zum Ausdruck bringen und außerdem möglichst lange haltbar sein. Ein gepflegtes Äußeres ist Ihre Visitenkarte und auch im Berufsleben hilfreich. Durch verständliche Erklärungen möchte ich Ihnen den Umgang mit dekorativer Kosmetik vermitteln, um somit zu mehr Sicherheit und Erfolg beim Auftreten im Berufs- und Privatleben zu verhelfen. Außerdem besprechen wir das notwendige Material (Camouflage, Foundation, Blusher, Concealer, Make-up etc.). Ca. 12 Euro für Material sind im Kurs zu bezahlen.
Wellness-Oase, Insel 4, Ofterdingen

88380
Di, 27.09., 19:00-22:00 Uhr
16,00 EUR

88381
Do, 20.10., 19:00-22:00 Uhr
16,00 EUR

SPRACHEN

88400
English A1.4
Christiane Futter
Lehrbuch: First choice A1, Lektion 9/10 bis 12, ISBN-Nr. 978-3-464-01936-8.
dienstags 19:00-20:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
11 Termine, 79,80 EUR
Burghof-Schule, Kursraum 1, Ofterdingen

BUCHFÜHRUNG

88500
Von der Inventur zur Bilanz
Sigrun Mai
Von der Inventur zur Bilanz: Grundlagen der Buchführung, Erstellung der Inventur und Bilanz, Verbuchung von Geschäftsvorfällen, Bestandsveränderungen, Eröffnungs- und Schlussbilanzkonto, Kontenrahmen und Kontenplan, Erfolgskonten und Warenkonten.
Besonders interessant für Einsteiger/innen, Personen, die den Schritt in die Selbstständigkeit unternehmen, Steuerfachangestellte, Azubis etc.
Bitte Schreibmaterial, Block und Taschenrechner mitbringen.
10,00 € Materialkosten sind im Kurs zu zahlen.
dienstags 18:00-21:00 Uhr, ab Di, 11.10.11
5 Termine, 64,00 EUR
Burghof-Schule Ofterdingen, Handarbeitsraum

EDV

88501
Computerschreiben
Melanie Weber
In allen Bereichen nimmt heute der Computer eine sehr wichtige Stellung ein. Nicht nur beruflich, sondern auch privat erstellt man häufig Briefe, Einladungen oder sonstige Texte. Das Schreiben mit ein oder zwei Fingern ist sehr mühsam und zeitraubend, deswegen erlernen Sie in diesem Kurs das 10-Finger-Blindschreiben mit sämtlichen Buchstaben, Satzzeichen und Ziffern. Ebenso erarbeiten wir die Grundlagen der Textverarbeitung. Am Ende des Kurses können Sie jede Art von Text flüssig und anschaulich schreiben und gestalten.
montags 18:00-19:30 Uhr, ab Mo, 26.9.11
10 Termine, 64,00 EUR
Burghof-Schule, EDV-Raum, Ofterdingen

KOCHEN

88700
Glutenfrei kochen und backen
Angèle Vogel
Glutenfrei = hart und fade? Das muss nicht sein! Nach einer theoretischen Einführung kochen wir ein Nudelgericht, Kaiserschmarrn und Waffeln. Aus dem Backofen zaubern wir einen Apfelmürbeteigkuchen, Beerenmuffins, Kekse und Biskuitschnitten. Materialkosten von 4,- € sind im Kurs zu zahlen.
In diesem Kurs werden nur glutenfreie Lebensmittel verwendet. Da der Kurs in einer Schulküche stattfindet, ist es möglich, dass sich an den Kochuntensilien Spuren von Gluten befinden.
Sa, 15.10., 9:00-11:30 Uhr
11,30 EUR
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

88701
Quiches und Tartes mit einem Hauch von Provence
Angèle Vogel
Als Vorspeise kochen wir Tomatensuppe mit Miniquiches. Dann folgen Pissaladière, Gemüsequiche und ein mediterraner Salat. Zum Abschluss gibt es eine Nektarinentarte mit Orangencreme sowie „Geschichten über Land und Leute“.
Materialkosten von 4,-€ sind im Kurs zu bezahlen.
Sa, 29.10., 9:00-11:30 Uhr
11,30 EUR
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

Landkreis Tübingen

Frauen zwischen Beruf, Familie und Ehrenamt –
Podiumsdiskussion mit engagierten Frauen und künstlerisch-humorvollen Leckerbissen

„Tun Sie gelegentlich etwas, womit Sie weniger oder gar nichts verdienen. Es zahlt sich aus.“
(Oliver Hassencamp)

Frauen engagieren sich vielseitig. Dadurch gestalten sie unsere Gesellschaft wesentlich mit. Sie erfahren ihr bürgerschaftliches Engagement als erfüllend und als Möglichkeit zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung.

Die **Podiumsveranstaltung** stellt engagierte Frauen vor, die mit Herz und Esprit ihr Ehrenamt anpacken. Ihr Engagement ist ansteckend und bereichernd. Die Podiumsdiskussion ermöglicht, das eigene Engagement zu reflektieren und Ideen für die persönlichen Entfaltungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Die bekannte Tübinger **Künstlerin Dietlinde Ellsässer** bereitet uns einen vergnüglichen und musikalischen Blick in die schwäbische Seele und lässt uns über das Ehrenamt philosophieren.

Termin: **17.10.2011, 17:00 Uhr**

Ort: **Zehntscheune in Ofterdingen**

Veranstalter: Der Landkreis Tübingen, die Gemeinde Ofterdingen, die Große Kreisstadt Rottenburg, die Diözese Rottenburg-Stuttgart, der Evangelische Kirchenbezirk Tübingen, der Caritasverband Schwarzwald-Gäu, der Landfrauenverband Tübingen, das Mehrgenerationenhaus Mütter- und Familienzentrum Mössingen e.V. und die Volkshochschule Tübingen – Außenstelle Ofterdingen

Die Veranstaltung findet im Rahmen des Projektes BEST statt. Das Projekt BEST verfolgt u.a. das Ziel, das bürgerschaftliche Engagement im Landkreis Tübingen zu stärken. Nähere Informationen zum Projekt und die kreisweite Freiwilligenbörse finden Sie unter: www.engagiert-im-kreis-tuebingen.de

Die Veranstaltung ist kostenlos. Die Veranstaltung richtet sich an Frauen aus dem gesamten Landkreis Tübingen. Für Bewirtung und Kinderbetreuung ist gesorgt.

Oliver Sannwald
Landratsamt Tübingen
Koordinator für Seniorenarbeit
und bürgerschaftliches Engagement

www.kreis-tue bingen.de

Pliezhausen

Leitung: Susanne Maschke
Grund- und Hauptschule Pliezhausen
Friedrichstraße 50
72124 Pliezhausen

Auskunft und Anmeldung:
Tel: 07071 5603-29, Fax: 07071 5603-28
E-Mail: pliezhausen@vhs-tuebingen.de
Schriftliche Anmeldungen bitte im Rathaus abgeben

DIES UND DAS

89005V
Bauplanung und Hauskauf
Ludwig Sabel
Wer ein Haus kaufen oder bauen will ist bestrebt, möglichst viel Qualität zu einem günstigen Preis zu erhalten. Anhand einer übersichtlichen Checkliste erfahren Sie, wie Sie dieses Ziel erreichen.
Der Referent ist Architekt und zertifizierter Energieberater (BAFA, KfW).
Sa, 26.11., 9:00-12:00 Uhr, 15,00 EUR
Otwin Brucker Schulzentrum, Konferenzraum, Anmeldung erforderlich.

89006V
Staatliche Förderprogramme für energieoptimiertes Bauen und Sanieren
Ludwig Sabel
Der Staat fördert energie-effizientes Bauen und Modernisieren mit attraktiven Zuschüssen und günstigen Darlehen, z.B. für Energieberatung, Niedrigenergiehäuser, Verbesserungen der Wärmedämmung, Enerneuerung der Fenster, Heizkessel-Austausch, Solaranlagen, Geothermie- oder Holzpellet-Heizung. In diesem Seminar erfahren Sie, welche baulichen Maßnahmen staatlich gefördert werden.
Mi, 11.01., 20:00-21:30 Uhr, 7,50 EUR
Otwin Brucker Schulzentrum, Konferenzraum, Anmeldung erforderlich.

89102V
Seniorenrecht
Andrea Willms
Im Alter ergeben sich neue, komplexe Rechtsprobleme für ältere Menschen und ihre Angehörigen. Sie erhalten einen Überblick über gesetzliche Ansprüche und Gestaltungsmöglichkeiten im Bereich des Krankenversicherungsrechts, der Pflegeversicherung, dem Heimrecht, der Finanzierung der Pflege, der Grundsicherung im Alter, des Wohngeldes, des Elternunterhalts und der Rückforderung von Schenkungen, sowie dem Schwerbehindertenrecht. Ebenfalls angesprochen werden die Betreuungsverfügung, vorsorgende Vollmachten und Patientenverfügungen.
Mo, 14.11., 19:30-21:00 Uhr, 6,40 EUR
Otwin Brucker Schulzentrum, Konferenzraum,Anmeldung erforderlich.

89100
Wetterkunde für Alle
Tom Hasse
Lernen Sie in diesem lebendigen Seminar die Grundlagen des Wetters, Möglichkeiten seiner Entwicklung sowie die Auswertung der aktuellen Wetterbeobachtungen kennen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Referent: Tom Hasse Sportbootschule Hasse / Meersburg
Fr, 28.10., 18:00-22:00 Uhr, 23,90 EUR
Otwin Brucker Schulzentrum, Konferenzraum

89101
Sportbootführerschein für Binnengewässer und den Bodensee
Tom Hasse
Bereiten Sie sich mit diesem Seminar auf die Theorieprüfung für das Bodenseeschifferpatent und den Sportbootführerschein Binnen für Motor- und Segelboote vor. Die Prüfungstermine werden gemeinsam in Absprache mit dem Landratsamt Friedrichshafen festgelegt und mit Ihnen individuell vereinbart. Die Termine für die praktische Segel- und Motorausbildung wird direkt mit dem Seminarleiter vereinbart.
Sa, 29.10., So, 30.10., je 9:00-16:00 Uhr
83,80 EUR, Schulzentrum Pliezhausen, Konferenzraum

KREATIVES

89200
Abstraktes Malen mit Acryl
Marina Grau
In einer kurzen Einführung in die abstrakte Malerei werden Sie über die Grundkenntnisse des Bildaufbaus unterrichtet. Hierbei stehen Kombinationen aus Farben, Formen und Strukturen im Mittelpunkt. Bitte bringen Sie Ihre Malutensilien mit.
montags 18:30-21:00 Uhr,
ab Mo, 10.10.11
5 Termine, 62,50 EUR, Schulzentrum Pliezhausen, Zeichensaal, UG

89220
Tanzen 50 plus - Aufbaukurs
Barbara Sündermann
Geselliges Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: Es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit. Tanzpartner nicht nötig.
donnerstags an folgenden Terminen:
06.10., 20.10., 10.11., 24.11., 08.12., 12.01., 26.01., 09.02., je 15:00 - 16:00 Uhr
8 Termine, 34,10 EUR
Otwin Brucker Schulzentrum, Mehrzweckhalle
Mitveranstalter: Bürgerverein Altenhilfe e.V.

89224
Orientalischer Tanz
für Anfängerinnen
Diana Zach
Durch spielerische Übungen und unterhaltsamen Unterricht lernen Sie das Geheimnis des Orientalischen Tanzes kennen. Hierbei werden das Selbstbewusstsein und die Körperhaltung verbessert. Durch fließende weiche, aber auch kraftvolle Bewegungen werden die gesamte Muskulatur und der Beckenbodenbereich gestärkt. Bitte mitbringen: eng anliegende geschlossene Gymnastikbekleidung, Socken oder Schläppchen und ein Tuch für die Hüfte.
donnerstags 9:30-10:30 Uhr,
ab Do, 20.10.11, 12 Termine, 64,00 EUR
Leymuna‘s Bauchtanzschmiede Pliezhausen

89225
Oriental Wellness
Bauchtanz und Tanzgymnastik als Fitnesstraining
Waltraud Fux
Die weichen und geschmeidigen Bewegungen des orientalischen Tanzes werden durch gezieltes Bauchtanzworkout trainiert, auch die oft vernachlässigte Beckenmuskulatur gestärkt. Einfache Bauchtanzschritte und -figuren zu verschiedenen orientalischen Rhythmen werden erlernt (keine Choreographie). Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe und großes Hüfttuch.
mittwochs 20:30-21:45 Uhr, ab Mi, 5.10.11
14 Termine, 74,70 EUR
Ballspielhalle Walddorfhäslach, Gymnastikraum

HATHA-YOGA

Susanne Stoppel
Hatha-Yoga basiert auf uraltem Wissen, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Im Kurs werden die klassischen Körperhaltungen (asana) und Atemformen (pranayama) geübt. Dabei schulen wir Körperwahrnehmung und Konzentration und gelangen so zu mehr Ausgeglichenheit und Beweglichkeit. Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, bequeme Kleidung, Socken.
Schulzentrum Pliezhausen, im Turm, Musiksaal

89300
donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 29.9.11, 15 Termine, 96,00 EUR

89301
donnerstags 20:00-21:30 Uhr,
ab Do, 29.9.11
15 Termine, 96,00 EUR

Qi Gong - chinesische Heilgymnastik

Atem holen - entspannen - sich rundum wohl fühlen. Die chinesische Heilgymnastik löst Blockaden im Körper, hilft Stress abzubauen und führt zu einer verbesserten Beweglichkeit. Sie schöpfen neue Kraft für Ihren Alltag und stärken Ihren Körper. Dieser Kurs ist deshalb für alle Altersgruppen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte.
Bürgersaal Dörnach

89304
Maike Kirschning
dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di,
27.09.11, 12 Termine, 51,20 EUR

89305
Maike Kirschning
dienstags 20:00-21:00 Uhr, ab Di,
27.09.11, 12 Termine, 51,20 EUR

89306
Siglinde Klemme
donnerstags 9:00-10:00 Uhr, ab Do,
29.9.11, 12 Termine, 51,20 EUR

89307
Kleingruppe
Siglinde Klemme
donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab Do,
29.9.11, 12 Termine, 51,20 EUR

PILATES

Ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Die in der Körpermitte liegende Muskulatur des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden ganz gezielt angesprochen. Pilates-Übungen werden ruhig, fließend und sehr konzentriert ausgeführt.

89310
Waltraud Fux
donnerstags 19:15-20:15 Uhr,
ab Do, 6.10.11, 14 Termine, 59,70 EUR
Römerwegschule Häslach, Aula

89311
Julia Engel
montags 19:00-20:00 Uhr,
ab Mo, 26.9.11, 14 Termine, 59,70 EUR
Gemeindehalle Pliezhausen
Bitte Gymnastikmatte mitbringen

89312
Julia Engel
montags 21:00-22:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
14 Termine, 59,70 EUR + 7,00 EUR Materialgebühren, Gemeindehalle Pliezhausen
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

GYMNASTIK

89322 Ausgleichsgymnastik für Männer

Jürgen Bauer
Dieser Kurs dient der Konditions- und Ausdauerschulung. Regelmäßig durchgeführtes Ausdauertraining verbessert die Herz-Kreislauftätigkeit und den Muskelstoffwechsel, Risikofaktoren wie Stress und Bewegungsmangel werden herabgesetzt, Psyche und Lebensziel positiv beeinflusst. Neben dem konditionellen Training werden Übungen zur Beweglichkeit und zur allgemeinen Kräftigung durchgeführt.
donnerstags 19:00-20:30 Uhr,
ab Do, 29.9.11
15 Termine, 96,00 EUR
Gemeindehalle Walddorfhäslach

89323 Kräftigungsgymnastik und Rückenfitness

auch für Männer
Angelika Kolatschek
Fitness gefällig in einer netten Gruppe? Sind Sie (k)ein Morgenmuffel? Sie können morgens Ihren Körper mit einem abwechslungsreichen Programm, bestehend aus Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining sowie Kräftigen, Dehnen und Entspannen der Muskulatur in Schwung bringen. Bitte nicht abfärbende Sportschuhe mitbringen.
Kein Kurs am 02.12. + 09.12.
freitags 8:20-9:20 Uhr, ab Fr, 30.9.11
12 Termine, 51,20 EUR
Gemeindehalle Walddorfhäslach

89324 Rhythmische Gymnastik

Christina Neumann
Bewegung mit Musik - das bedeutet Spaß und ein gezieltes Ganzkörpertraining. Begleitet von flotter Musik stärken Sie durch Ausdauertraining Ihr Herz-Kreislaufsystem und verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Durch funktionelle Übungen kräftigen Sie die Muskulatur Ihres ganzen Körpers.
Bitte mitbringen: Isomatte.
donnerstags 19:30-20:30 Uhr,
ab Do, 29.9.11
17 Termine, 72,50 EUR
Bürgersaal Dörnach

89325 Funktionelle Gymnastik

Julia Engel
Nach dem Aufwärmen mit verschiedenen Schrittkombinationen machen wir gezielte Kräftigungsübungen für Beine, Bauch, Rücken und Arme. Mit anschließendem Stretching und kurzer Entspannung beenden wir die Stunde. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.
montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
14 Termine, 59,70 EUR
Gemeindehalle Pliezhausen

FITNESS

Bodyfitness

N.N.
Modernes, vielfältiges und gesundheitsförderndes Fitnesstraining. Es beinhaltet die drei Komponenten Ausdauer, Kräftigen, funktionelles Dehnen sowie Entspannungsformen. Durch Rückenfitness bringen wir uns in eine gute Haltung. In dem Training werden Steps und Therabänder sehr vielseitig eingesetzt. Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.
Turnhalle Gniebel

89326
dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 4.10.11
10 Termine, 42,70 EUR

89327
dienstags 20:00-21:00 Uhr, ab Di, 4.10.11
10 Termine, 42,70 EUR

89329 Body and Spirit

Waltraud Fux
Die Körperübungen aus dem klassischen Hatha-Yoga, verbunden mit Tai Chi-Bewegungen, fördern Balance, Beweglichkeit und ein gutes Körpergefühl. Entspannungstechniken lassen Ruhe und Gelassenheit für den Alltag entstehen. Körper und Geist sind im Einklang.
donnerstags 20:30-21:30 Uhr,
ab Do, 6.10.11, 14 Termine, 59,70 EUR
Römerwegschule Häslach, Aula

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Einseitige Belastung und Bewegungsmangel sind oft die Ursache von Verspannungen und Rückenschmerzen. Durch gezielte Übungen mit Musik werden wir unsere Beweglichkeit erhalten und verbessern, durch Kräftigungs- und Dehnübungen muskulärer Disbalance entgegenwirken und uns mit Spaß immer wieder „rückengerechtes“ Verhalten auch im Alltag klarmachen. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Isomatte mitbringen.

89340
Angelika Singer
dienstags 9:00-10:00 Uhr, ab Di, 27.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Gemeindehalle Pliezhausen

89341
Angelika Singer
dienstags 10:00-11:00 Uhr,
ab Di, 27.9.11, 15 Termine, 64,00 EUR
Gemeindehalle Pliezhausen

89342
Inge Hellmich
mittwochs 9:00-10:00 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 68,60 EUR
Turnhalle Gniebel

89343
Angelika Singer
donnerstags 9:00-10:00 Uhr,
ab Do, 29.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Gemeindehalle Pliezhausen

89344
Angelika Singer
donnerstags 18:00-19:00 Uhr,
ab Do, 29.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Gemeindehalle Pliezhausen

89345
Angelika Singer
donnerstags 19:00-20:00 Uhr,
ab Do, 29.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
Gemeindehalle Pliezhausen

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK FÜR SENIOR/INNEN

Bewegungsmangel ist ein sehr bedeutsamer Risikofaktor für die Entstehung bzw. verstärkte Ausbildung einer Osteoporose. Die wirksamste Gegenmaßnahme ist eine täglich durchgeführte Gymnastik. Bitte mitbringen: Matte und kleines Kissen.

89347
Ingrid Hartlieb
montags 10:00-11:00 Uhr, ab Mo, 26.09.11
11 Termine, 46,90 EUR
Altenz. Haus am Schulberg, Clubraum

89348
Andrea Glocker
mittwochs 8:30-9:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
12 Termine, 51,20 EUR
Gemeindehalle Pliezhausen

89349
Angelika Singer
donnerstags 10:00-11:00 Uhr,
ab Do, 29.9.11, 15 Termine, 64,00 EUR
Gemeindehalle Pliezhausen

AQUA

Wassergymnastik mit Musik

Übungen für Arme und Beine stärken die Bänder und fördern den Kraftaufbau der Muskeln und Sehnen. Dadurch wird Verschleiß- und Abnutzungserscheinungen vorgebeugt, die Durchblutung gefördert.

89360
Emil Zimmermann
montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
+ 24,00 EUR Eintritte
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

89361
Lore Zimmermann
montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
+ 24,00 EUR Eintritte
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

89362
Emil Zimmermann
donnerstags 19:00-20:00 Uhr,
ab Do, 29.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
+ 24,00 EUR Eintritte
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

89363
Emil Zimmermann
mittwochs 14:30-15:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
15 Termine, 64,00 EUR
+ 24,00 EUR Eintritte
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

89364
Wasserwirbelsäulengymnastik und Schwimmen lernen für Erwachsene

Lore Zimmermann
Entspannung, Spaß und auch gezielte Kräftigung der Wirbelsäule.
donnerstags 20:00-21:00 Uhr, ab Do, 29.9.11, 15 Termine, 64,00 EUR + 24,00 EUR Eintritte
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

FÜR KINDER

Anfänger Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

89371
Kleingruppe - maximal 7 Kinder
mittwochs 16:30-17:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
14x , 92,30 EUR + 11,20 EUR Eintritte

89372
Kleingruppe - maximal 7 Kinder
Frauke Kruse
montags 17:00-18:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
14x , 92,20 EUR + 11,20 EUR Eintritte

Fortgeschrittener Schwimmkurs ab 6 Jahren

Die Technik des Brustschwimmens wird gefestigt und verbessert. Ziel dieses Kurses ist der Erwerb des „Seepferdchens“. Dieser Kurs ist nicht geeignet für Kinder, die bereits das Seepferdchen erworben haben.

89373
Altersgruppe: 5-6 Jahre
Frauke Kruse
montags 16:00-17:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
14 Termine, 92,20 EUR + 11,20 EUR Eintritte
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

89374
Altersgruppe: 5-6 Jahre
N.N.
Kleingruppe - maximal 7 Kinder
mittwochs 17:30-18:30 Uhr, ab Mi, 28.9.11
14 Termine, 92,30 EUR + 11,20 EUR Eintritte
Schulzentrum Pliezhausen, Schwimmhalle

SPRACHEN

89410
English B1

Rita Scheuerecker
Anhand eines Buches und zusätzlicher aktueller Texte frischen wir Wortschatz und Grammatik auf. Besonderer Wert wird auf Konversation gelegt.
montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 26.9.11
14 Termine, 79,80 EUR
Schulzentrum Pliezhausen, II. Ebene, Zi.-Nr. 2.06

89411
English Refresher A2

Rita Scheuerecker
Wenn Sie Ihre schon länger nicht mehr aktivierten Englischkenntnisse auffrischen möchten, sind Sie hier richtig.
montags 20:00-21:30 Uhr, ab Mo, 26.9.11
14 Termine, 79,80 EUR
Schulzentrum Pliezhausen, II. Ebene, Zi.-Nr. 2.06

89420
Italienisch A2

Angelika Kolatschek
Lei ha già studiato l'italiano e vuole rinfrescare le sue conoscenze? Allora questo è il corso che fa per Lei! Siamo un gruppo simpatico e allegro che chiacchera e ride molto. Ascoltiamo canzoni e testi, facciamo molti giochi e non dimentichiamo la grammatica! Siamo a metà del 2° volume di Espresso. Un caro benvenuto a tutti!
dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab Di, 27.9.11
13 Termine, 74,10 EUR
Dorfgemein.Haus Häslach

1. Allgemeines

(1) Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Veranstaltungen (Kurse, Vorträge etc.) der Volkshochschule Tübingen e.V. (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenverarbeitung durchgeführt werden.
(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
(3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen, oder Rücktritt und Widerruf) von Seiten der vhs wie von Seiten der Veranstaltungsteilnehmer/innen bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Fax, E-Mail). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Anmeldung, Vertragsschluss

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist für die vhs unverbindlich.
(2) Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung (Vertragsangebot) durch die Teilnehmer/innen erforderlich, soweit nicht im Einzelfall hierauf verzichtet wird (z.B. bei einzelnen Vorträgen). Folgende Anmeldemöglichkeiten stehen zur Verfügung: Persönlich in der Geschäftsstelle oder schriftlich an die vhs Tübingen, Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen oder telefonisch oder per E-Mail oder durch eine Buchung über die vhs-Internetseite www.vhs-tuebingen.de.
(3) Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs (5) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder dadurch, dass die vhs das Vertragsangebot nicht innerhalb von 2 Wochen ablehnt. Eine Anmeldebestätigung erfolgt regelmäßig nicht.
(4) Eine Anmeldung per Telefon (07071 5603-29) oder persönlich ist auch noch nach Kursbeginn möglich, wenn noch ausreichend Plätze frei sind. In diesem Fall erklärt die vhs die Annahme oder Ablehnung sofort.
(5) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (3) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 2 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
(6) Sollte die Veranstaltung ausfallen oder ausgebucht sein oder sollten Änderungen notwendig werden, erfolgt eine Benachrichtigung durch die vhs.

3. Vertragspartner/in und Teilnehmer/innen

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages (Ziff. 2 Abs.(3)) werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der vhs als Veranstalterin und den anmeldenden Teilnehmer/innen (Vertragspartner/innen) begründet. Die anmeldenden Teilnehmer/innen können das Recht zur Teilnahme an vhs-Veranstaltungen auch für dritte Personen begründen. Diese sind dann der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person eines/einer Teilnehmers/Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
(2) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
(3) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall sind die Teilnehmer/innen verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen der Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht dies nicht, kann der/die Teilnehmer/in von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgeltes entsteht.

4. Entgelt / Bezahlung

(1) Das Veranstaltungs-Entgelt (Gebühr) ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
(2) Der Entgelt-Anspruch der vhs (Teilnahme-Gebühr) entsteht mit der Anmeldung. Die Teilnahmegebühr soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung (Rechnungstellung) erfolgt nicht.
(3) Die Teilnahmegebühr wird grundsätzlich per Lastschrift nach Kursbeginn abgebucht. In begründeten Ausnahmefällen kann die Gebühr per Überweisung oder in bar gezahlt werden.
(4) Die Teilnahmegebühr wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet. Gleiches gilt für den Rücktritt der vhs gem Ziff. 6 (1) und für das Nicht-Einvernehmen gem. Ziff. 6 (2). Weitere Ansprüche gegen die vhs bestehen nicht.
(5) a) Die vhs gewährt Schüler/innen, Auszubildenden, Studierenden, Wehr- und Zivildienstleistenden sowie Arbeitslosen, Behinderten und Inhaber/innen der Tübinger Bonus-Card, soweit im Programm nicht etwas anderes ausgewiesen ist, eine Ermäßigung von 10 % auf die Gebühr von Kursen. Bei Kinderkursen und Kursen für Studierende sind bereits 10% Ermäßigung abgezogen.
b) Es ist nur eine Ermäßigungsart möglich. Zusatzgebühren werden nicht ermäßigt.
c) Um eine Ermäßigung in Anspruch zu nehmen, ist eine persönliche oder schriftliche Anmeldung erforderlich. Dabei muss eine entsprechende Bescheinigung direkt bei der Anmeldung vorgelegt oder zugesendet werden (Schüler-/Studentenausweis, Bonuskarte etc.). Bescheinigungen, die erst nach der Abbuchung eingereicht werden, können nicht mehr berücksichtigt werden. Keine Ermäßigung für Vorträge.

5. Organisatorische Änderungen

(1) Die Teilnehmer/innen haben keinen Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten/eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch für den Fall, dass die Veranstaltung mit den Namen eines Dozenten/einer Dozentin angekündigt wurde.
(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
(3) Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht nicht.
(4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Teilnehmer/innen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt beim Fehlen einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs bis zum 3. Tag vor der Veranstaltung zurücktreten. Kosten entstehen dem/der Vertragspartner/in hierdurch nicht.
(2) Um auch bei nicht erreichter Mindestteilnehmerzahl die Durchführung eines Kurses zu ermöglichen, bietet die vhs in Einzelfällen den angemeldeten Teilnehmern/innen eine sog. Kleingruppen-Regelung an. Diese sieht entweder eine höhere Kursgebühr pro Teilnehmer oder eine reduzierte Zahl der Unterrichtseinheiten vor. Die Entscheidung muss von den Kursteilnehmer/innen im ersten Kurstermin einvernehmlich getroffen werden.
(3) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall eines/einer Dozenten/Dozentin), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall schuldet der/die Teilnehmer/in das Entgelt (Gebühr) nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den/die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den/die Teilnehmer/in ohne Wert ist.
(4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziff. 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und nach ergebnislosem Ablauf dieser Frist vom Vertrag zurücktreten. Der/die Vertragspartner/in schuldet in diesem Fall, vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorganges eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgeltes, höchstens jedoch € 20.-. Dem/der Vertragspartner/in steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.
(5) Die vhs kann aus wichtigem Grund gem. § 314 BGB kündigen. Ein solcher liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
a) Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin/ den Kursleiter, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
b) Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Teilnehmer/innen oder Beschäftigten der vhs,
c) Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
d) Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
e) beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

7. Rücktritt, Kündigung und Widerruf durch die Teilnehmer-/ Vertragspartner/innen

(1) Die Teilnehmer/innen können ohne Begründung vom Veranstaltungsvertrag durch Abmeldung zurücktreten. Der Rücktritt muss spätestens vor dem zweiten Kurstermin schriftlich, telefonisch oder persönlich gegenüber der vhs erklärt werden. Bei Rücktritt bis drei Werktage vor Beginn des Kurses wird die bereits bezahlte Kursgebühr zurückerstattet. Anschließend wird bei Abmeldung bis Kursbeginn eine Bearbeitungsgebühr von € 5.- fällig Bei Rücktritt vor dem zweiten Kurstermin wird die Kursgebühr abzüglich der anteiligen Kursgebühr und einer Bearbeitungsgebühr von € 5.- erstattet. Eine Abmeldung beim Kursleiter oder Kursleiterin genügt nicht, das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.
(2) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der/die Vertragspartner/in die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit

zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der/die Vertragspartner/in nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
(3) Der/die Vertragspartner/in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den/die Vertragspartner/in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den/die Teilnehmer/in wertlos ist.
(4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
(5) Macht der/die Vertragspartner/in von einem ihm/ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat er/sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von € 40,-- trägt der/die Vertragspartner/in die Kosten der Rücksendung.

8. Teilnahmebescheinigung

Der Besuch von Veranstaltungen wird auf Wunsch bescheinigt, wenn regelmäßig teilgenommen wurde (mindestens 80%). Soll die Bescheinigung zugeschickt werden, zahlt der/die Teilnehmer/in die Portokosten.

9. Datenschutz und Urheberschutz

(1) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Familienname, Vorname und Anschrift sowie die Nennung der Bankverbindung sind bei schriftlichen Anmeldungen und persönlichen Anmeldungen, bei denen eine unbare Zahlung des Veranstaltungsentgelts gewünscht wird, zur Abwicklung des Zahlungsvorgangs erforderlich. Die Angabe der Telefonnummer ist für die Benachrichtigung bei Veranstaltungsänderungen erwünscht.
(2) Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu eigenen innerbetrieblichen Zwecken gestattet. Eine Löschung erfolgt gemäß den rechtlichen Vorschriften.
(3) Fotografien und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur nach Rücksprache mit der vhs gestattet; eine Genehmigung des/der jeweiligen Kursleiters/Kursleiterin genügt nicht. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden; Satz 1 gilt entsprechend.

10. Schadenersatzansprüche, Haftung

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartner/innen oder der Teilnehmer/innen gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Bei Verlust oder Diebstahl während einer Veranstaltung übernimmt die vhs keine Haftung.
(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Teilnehmerin.

11. Aufrechnung

Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.

12. Schlussbestimmung

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabsprachen bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der schriftlichen Bestätigung durch Leitung oder Vorstand der Volkshochschule. Sind diese Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nicht Vertragsbestandteil geworden oder unwirksam, so bleibt der Vertrag im übrigen wirksam.

Per Mausklick zum Lieblingskurs...

Unter der Adresse „http://www.vhs-tuebingen.de“ finden Sie uns im Internet. Die Seite ist stets aktuell und zeigt beispielsweise Zusatzkurse an, die wegen hoher Nachfrage eingerichtet wurden und deshalb im Programmheft nicht zu finden sind. Ein Blick auf unsere Homepage lohnt sich also immer.

Vielen Dank für Ihre Anmeldung.
Bitte notieren Sie sich die Termine, Sie erhalten keine weitere Anmeldebestätigung zugeschickt.

volkshochschule tübingen
Katharinenstraße 18, 72072 Tübingen
Fax 07071 5603-28

Anmeldung
(bitte vollständig und genau ausfüllen)

Kurs-Nr. Gebühr Thema

_____ EUR _____
_____ EUR _____
_____ EUR _____

Name, Vorname

Straße/Haus-Nr.

Postleitzahl Wohnort

Telefon tagsüber mit Vorwahl

Für die Gebührenzahlung durch Bankeinzug oder für die Rückuberweisungen benötigen wir Ihre Bankverbindung

Konto-Nummer Bankleitzahl

Name der Bank/Sparkasse

(falls abweichend vom Teilnehmer) Name, Vorname des Kontoinhabers

Mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen bin ich einverstanden. Hiermit ermächtige ich die vhs, die von mir zu entrichtende Teilnahmegebühr nach Kursbeginn zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

Datum _____ Unterschrift _____

Ermäßigungen (nur gegen Nachweis)
☐ Azubi
☐ Arbeitslose
☐ Behinderte
☐ Inhaber der Bonuscard
☐ Schüler/in / Student/in
☐ ZDL/WDL

Für unsere Statistik:
☐ männl. ☐ weibl.
☐ unter 18 J.
☐ 18–24 J.
☐ 25–34 J.
☐ 35–49 J.
☐ 50–64 J.
☐ ab 65 J.

Abendhauptschule 6
Alabaster und Speckstein 36
Aerobic 53
Acrylmalen 33
After Work Latino Power 44
Aikido 50
Aktzeichnen/ -malen 32
Alphabetisierung 6
Altersvorsorge 10
Ammerbuch 106
Anmeldekarte 128
Anmeldung 5
Apple 87
Aquajogging 54
Aquarellmalen 33
Arabisch 69
Arbeits- und Lerntechniken 99
Autogenes Training 45

Bauch-Beine-Po 54
Bebenhausen 104
Bildungsprämie 96
Behinderung, Menschen mit 12
Body Voice 30
Bodelshausen 107
Buchbinden 35

Chinesisch 71
Comiczeichnen 21
Computerschreiben 97
Core Training 54

Dänisch 71
Dettenhausen 107
Deutsch als Fremdsprache 64
Deutsche Gebärdensprache 71
Digitale Bildbearbeitung 91
Dußlingen 108

ECDL 88
EDV 84
Energie 9
Englisch 71
Entspannung 46
Essen und Trinken 62

Feldenkrais 45
Finnisch 74
Fitness 52
Fotografie 39
Französisch 74
Französische Filmtage 18/26

Gesellschaft 8
Geschäftsbedingungen 127
Geschichte 10
Gewaltfreie Kommunikation 98
Gitarre 37
Griechische Tänze 42
Gymnastik 51

Hagelloch 104
Hauptschulabschluss 7
Heimatkunde 16
Hindi 77
Hip Hop 43

Integrationskurse 64
Internet 89
Isländisch 77
Italienisch 77
InDesign / Illustrator 92

Japanisch 79
Junge vhs 20
Judentum 16

Kilchberg 104
Kirchentellinsfurt 109
Klima 8
Kommunikation 98
Kunst-, Kulturgeschichte 31
Kusterdingen 110

Latein 79
Laufen 54
Lesen 29
Line Dance 41
Literatur 30

Malen 31
Massage 49
Meditation 47
Mössingen 112
Musik 37

Natur und Umwelt 9
Nehren 119
Neugriechisch 79
Neuhebräisch/Ivrit 79
Niederländisch 80
NLP 14
Norwegisch 80

Öffnungszeiten 5
Ölmalerei 33
Ofterdingen 121
Orientalischer Tanz 42

Pfrondorf 104
Pädagogik 12
Persisch 80
Philosophie 16
Photoshop 91
Pilates 52
Pliezhausen 124
Politik 10
Polnisch 80
Porträtzeichnen/-malen 32
Portugiesisch 80
Psychologie 13

Qi Gong 49

Rechnen 6
Recht 10
Rechtschreibung 6
Religion 16
Rhetorik und Kommunikation 98
Rücken 57
Russisch 80

Salsa 44
Schlüsselqualifikationen
für den Beruf 100
Schmuck 35
Schreiben 29
Schreibwerkstatt 28
Schwedisch 81
Schweizerdeutsch 81
Selbstverteidigung 51
Singen 37
Skizzieren 31
Spanisch 81
Speckstein 36
Spiegelreflexkamera 39
Stadtteile 104
Standard und Lateinam. Tänze 43
Stepptanz 40
Step fitmix 50
Stressbewältigung 13
Studis 23
Swahili 83
Super aussehen 56

Tai Chi 49
Tango Argentino 43
Tanzen 50plus 41
Theater 30
Theaterpaket LTT 30
Ton-Werkstatt 36
Trommeln 38
Türkisch 83

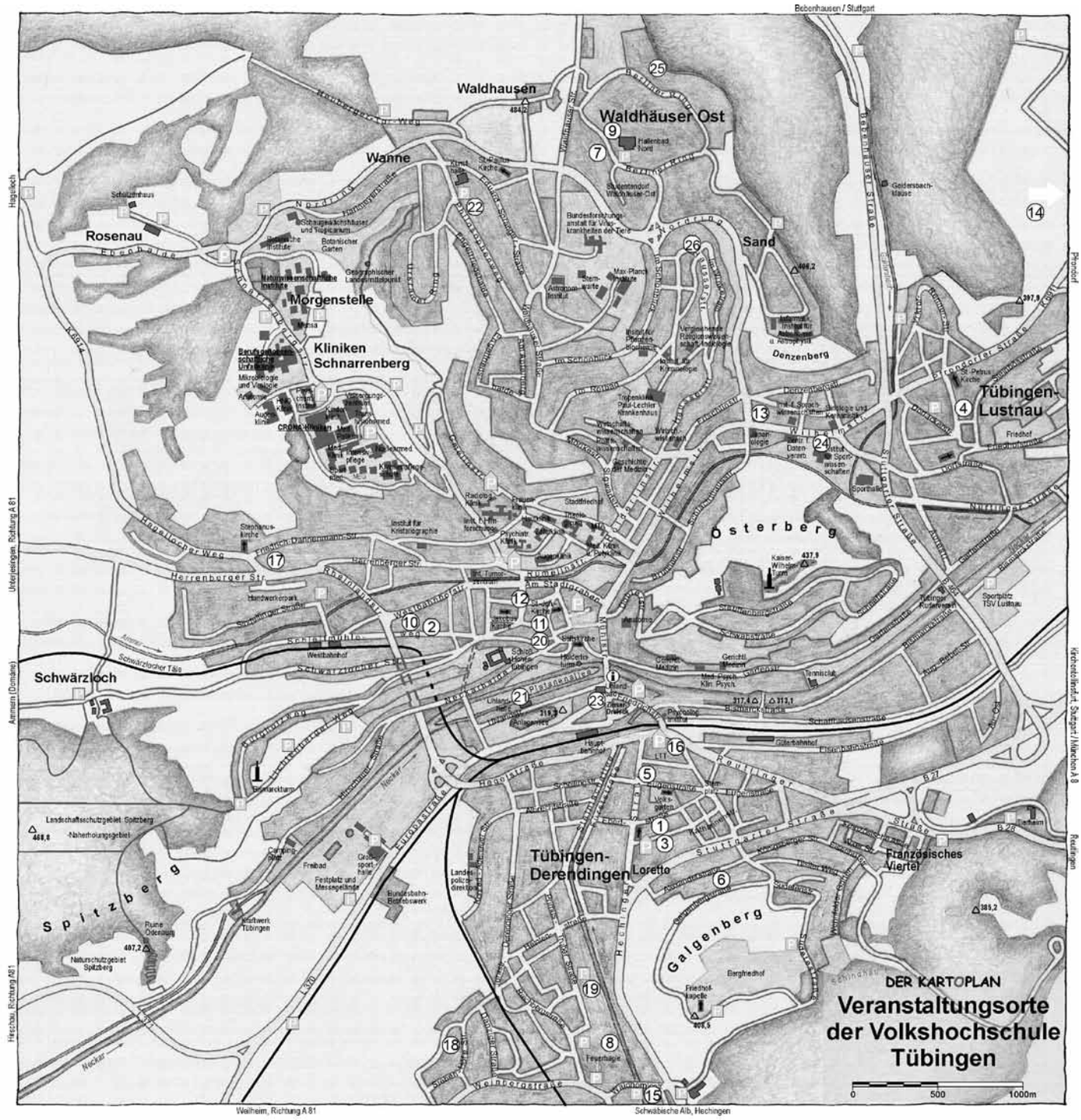
Ungarisch 83
Unterjesingen 105

Veranstaltungsorte 130
vhs team 5
Vietnamesisch 83

Weilheim 105
Wilde Malerei 34
Wildnispädagogik 102
Wirbelsäulengymnastik 51
Wirtschaft 10

Yoga 47

Zeichnen 31



1 **vhs Gebäude**
Katharinenstraße 18 (Südstadt)

2 **Albert-Schweitzer-Realschule**
Schleifmühleweg 26 (Weststadt)

3 **Dojo**
Lorettoplatz 2 (Südstadt)

4 **Dorfackerschule Lustnau**
Neuhaldenstraße 2

5 **Familienbildungsstätte (FBS)**
Hechinger Str. 13 (Südstadt)

6 **Französische Schule**
Galgenbergstr. 86 (Südstadt)

7 **Geschwister-Scholl-Schule**
Berliner Ring 33 (WHO)

8 **Gewerbliche Schule**
Raichbergstraße 81-83 (Südstadt)

9 **Hallenbad Nord**
Berliner Ring (WHO)

10 **Hermann-Hepper-Turnhalle**
Westbahnhofstraße 23 (Weststadt)

11 **Hirsch-Begegnungsstätte**
Hirschgasse 9 (Innenstadt)

12 **Kath. Gemeindezentrum**
Bachgasse 5

13 **Köstlinschule**
Wilhelmstraße 93 (Kreuz Nordring)

14 **Kreissonderschule**
Hägnach 18

15 **Kreissporthalle**
Waldhörnlestraße 13 (Südstadt)

16 **Landestheater (LTT)**
Eberhardstraße 6 (Südstadt)

17 **Lebenshilfe**
Fr.-Dannemann-Straße 69 (Tü-West)

18 **Ludwig-Krapf-Turnhalle**
Sieben-Höfe-Straße 58 (Derendingen)

19 **Mathilde-Weber-Schule**
Primus-Truber-Straße 58 (Südstadt)

20 **Rathaus**
Marktplatz